



**Vacunando a niños con principios de cólera en Yemen.** Foto: eacnur.org/Acnur

el que nacemos, el ejército del organismo que combate, contiene y erradica las células dañinas. En otros términos, el consumo de la milicia probiótica aporta un valioso aliado contra padecimientos bien establecidos en la cotidianidad como la salmonelosis.

La ingesta de una fórmula láctea suplementada con microorganismos ha mostrado su influjo positivo a la hora de lidiar con actores perniciosos como el rotavirus. Prestar dicho auxilio alimenticio a niños desnutridos disminuye la incidencia de diarrea.

El yogurt con cultivos activos (vivos) y los alimentos fermentados son probióticos.

La evidencia científica disponible hoy día señala que no hay efectos adversos asociados con su consumo.

No es raro que los médicos familiares y generales recomienden a sus pacientes con problemas digestivos ingerir una porción diaria de yogurt con cultivos activos o bien tomar cápsulas probióticas.

La flora intestinal es fundamental para la vida de las personas. Los microorganismos que la

integran participan de procesos inestimables como la síntesis de vitaminas, la producción de ácidos grasos o el ácido butírico, por mencionar algunos casos.

Conservar ese ecosistema interno, ese hábitat que cada uno guarda en sus entrañas, regula la digestión, recorta el riesgo de sufrir obesidad y reduce el riesgo de ser

diagnosticado con cáncer de colon, entre otros formidables beneficios.

La lección de todo esto es que existen fundamentos microscópicos que soportan estructuras complejas como la vida de quien esto escribe, de quien esto lee, de quien esto ignora. No cuidar su hábitat, tarde o temprano, conduce al desastre irreparable. ♦ [dr.fabioperez@hotmail.com](mailto:dr.fabioperez@hotmail.com)



Foto: medlum.com