



Lácteos y su rol sobre el Sistema Inmunológico

Una adecuada alimentación desempeña un papel muy importante en favor de mantener el buen funcionamiento del sistema natural de defensas del organismo, donde los especialistas recomiendan evitar un debilitamiento del sistema inmunológico para mantener su correcto desempeño, lo cual es vital para la vida diaria.

Algunas recomendaciones alimentarias para mantener su correcto funcionamiento mencionan un adecuado aporte de nutrientes, especialmente de vitaminas A, C y D, evitar un déficit proteico y de micronutrientes, incluir prebióticos en la dieta diaria, evitar dietas restrictivas, entre otros aspectos.

En tal sentido, debido a su especial matriz alimentaria, el contenido y equilibrio entre sus nutrientes, su gran versatilidad y variedad, **los lácteos son aliados importantes para mantener fuerte nuestro sistema inmunológico** y ayudar a combatir diferentes enfermedades que pueden manifestarse frente a un sistema de defensas debilitado.

Los lácteos son fuentes de calcio, proteínas de alto valor biológico, lactoalbúminas, péptidos biológicamente activos obtenidos en la digestión, vitaminas A, B, D, nutrientes que están relacionados directamente con el funcionamiento de nuestro sistema inmune.

Los productos lácteos y en especial los fermentados (leches fermentadas y yogures), son alimentos funcionales, y han sido utilizados además como materia prima y vehículos de sustancias funcionales como bacterias probióticas, fibras con características prebióticas, aminoácidos, grasas esenciales y minerales. El consumo regular de yogures probióticos y prebióticos ha demostrado a lo largo de la historia su estrecha relación con el mejoramiento de la función intestinal y acción protectora contra los agentes patógenos que producen diversas infecciones. (*Meyer et al. 2011; Allgeyer et al. 2010*).

El modo de acción de estos microorganismos presentes en los lácteos probióticos, incluye, la producción de compuestos con capacidad antimicrobiana, competitividad por nutrientes y adhesión a receptores intestinales y la estimulación del sistema inmune. Diversos estudios han demostrado que las bacterias ácido lácticas, como por ejemplo *Lactobacillus GG*, producen los mejores efectos probióticos previniendo y disminuyendo por ejemplo la diarrea causada por rotavirus. De hecho, diversas investigaciones han encontrado que los microorganismos no actúan de forma aislada, sino que la combinación de ciertos microorganismos probióticos también proporciona efecto protector contra enfermedades intestinales. (*Sepúlveda, D, Garcia-Amezquita, L. 2014*).





La evidencia demuestra además que la calidad de la dieta influye fuertemente en la denominada microbiota intestinal y por ende en su acción sobre el sistema inmune, (*Sonnenburg JL, Backhed F, 2016*). Entre los factores positivos que se mencionan, se han estudiado y destacado la acción destacada de los lácteos fermentados y los probióticos por su efecto positivo sobre la microbiota (*Sonnenburg JL, Backhed F, 2016; Turnbaugh PJ et al, 2006*).

Es así que la alimentación completa y balanceada es fundamental para mantener sano y robusto el sistema inmune natural del organismo, donde los lácteos son aliados para este funcionamiento ya que estimulan las defensas y ayudan a formar una barrera natural de defensas contra los agentes nocivos.

