

Experta explica la importancia de los psicobióticos para la salud intestinal y mental

La investigadora del Centro CREAS de la PUCV, explica que estos probióticos son capaces de producir sustancias neuroactivas que podrían ayudar al tratamiento de enfermedades como el estrés, la depresión, entre otros.

Se suele decir que el estómago actúa como un “segundo cerebro”, pues muchas emociones, trastornos y enfermedades mentales causan síntomas gastrointestinales. Esta conexión entre el intestino y el cerebro ha abierto un campo de investigación que promete revolucionar el bienestar integral de las personas. En este contexto, una nueva clase de probióticos, denominados psicobióticos, está demostrando beneficios no solo para la salud gastrointestinal, sino también para la salud mental.

Según Araceli Olivares, investigadora del Centro Regional de Estudios en Alimentos Saludables (CREAS), los psicobióticos son microorganismos probióticos capaces de producir sustancias neuroactivas (neurotransmisores) como el ácido gamma-aminobutírico (GABA), la serotonina y la norepinefrina, que actúan en el eje intestino-cerebro. Estos compuestos podrían reducir la ansiedad, el estrés y la depresión, además de mejorar la cognición.

“El consumo de psicobióticos no solo beneficia nuestra microbiota intestinal, sino que también puede modular la expresión de receptores neuroquímicos, generando efectos antidepresivos y ansiolíticos”, explicó Olivares. Entre los microorganismos más estudiados en esta categoría se encuentran

cepas de Lactobacillus y Bifidobacterium, presentes en alimentos como yogur, productos fermentados (chucrut, kombucha) y suplementos nutracéuticos.

Sumado a ello, es posible potenciar la efectividad de estos psicobióticos con una dieta rica en prebióticos, es decir, alimentos ricos en fibra como cereales integrales, legumbres, cebolla y vegetales de hojas verdes.

El auge de los psicobióticos no solo se limita al ámbito de la salud, sino que también está marcando tendencias en la industria alimentaria. En este sentido, el Centro CREAS ha liderado proyectos innovadores como la barra 0es3, un alimento funcional hecho por EatNova Hyperfoods, que los incorpora en su formulación.

Con el respaldo de investigaciones emergentes y especialistas, los psicobióticos se perfilan como aliados clave en la búsqueda de una salud integral. Pero, aunque estén ganando terreno como suplementos en cápsulas o sobres, los expertos recomiendan consultar a un médico antes de iniciar su consumo.