

better  
naked.

NUTRICIÓN

por qué  
los probióticos  
pueden ayudarte  
a perder peso

---



# PROBIÓTICOS

## 1

### INTRO

Los probióticos son microorganismos vivos que tienen efectos beneficiosos cuando se ingieren.

Se encuentran tanto en suplementos como en comidas fermentadas.

Pueden mejorar tu sistema inmune, función digestiva entre otros beneficios. Numerosos estudios también sugieren que los probióticos pueden ayudarte a perder peso y obesidad abdominal.



# PROBIÓTICOS



## LAS BACTERIAS DEL INTESTINO PUEDEN AFECTAR A LA REGULACIÓN DEL PESO CORPORAL

Dentro de nuestro sistema digestivo se encuentran cientos de microorganismos relacionados con diferentes procesos digestivos.

Hay dos familias principales de bacterias en el intestino cuyo balance parece estar relacionado con el control de peso.

Numerosos estudios sugieren que las personas con sobrepeso y obesidad tienen menor diversidad de microorganismos que las personas con menor grasa corporal. Además, las personas con obesidad que tienen menor diversidad bacteriana tendían a ganar más peso que aquellos que tenían mayor diversidad.



## 3

### CÓMO LOS PROBIÓTICOS AFECTAN AL PESO CORPORAL

Los probióticos podrían reducir el número de calorías absorbidas de la comida. Se cree que estos inhibirían la absorción de grasas provenientes de alimentos, aumentando la grasa eliminada por las heces.

Los probióticos también ayudarían a quemar más calorías y grasa corporal porque aumentarían los niveles de ciertas hormonas relacionadas con la regulación del apetito.

A su vez, ayudarían a una disminución de la acumulación de grasa incrementando ciertos niveles de proteínas reguladoras de grasa corporal.



# PROBIÓTICOS



## ALGUNOS PROBIOTICOS PREVENDRÍAN LA GANANCIA DE PESO

Perder peso no es la única manera de luchar contra la obesidad. Prevenir una ganancia indeseada de peso también es de suma importancia.

Diversos estudios señalaron la efectividad de ciertos probióticos a la hora de prevenir un aumento de peso cuando los sujetos ingirieron 1000 kcal extra al día de las necesitadas.

Esto indica que algunos probióticos ayudarían a prevenir una ganancia de peso en una dieta hipercalórica.



## 5

### IMPLICACIONES PARA LA SALUD

Los probióticos pueden ofrecer un amplio espectro de beneficios para salud. Sin embargo sus efectos son diversos dependiendo del tipo.

La evidencia científica sugiere que ciertas cepas de probióticos podrían tener efectos en la disminución del peso corporal.

Por otro lado, hay otras muchas razones por las que tomar un suplemento de probióticos; mejorar la salud intestinal, los factores cardiovasculares, la reducción de la inflamación, e incluso mejorar la depresión y ansiedad.



better  
naked.

*"build a body  
you want  
living in"*