



IDONEIDAD TERAPÉUTICA DE LOS ALIMENTOS FUNCIONALES EN EL DOLOR CRÓNICO

Pablo Román-López^a, Alonso Miras^b, Diana Cardona Mena^a, Nuria Sánchez Labraca^a,
Ángeles Fernández^c, Fernando Cañadas^c.

^a **Departamento de Enfermería, Fisioterapia y Medicina. Universidad de Almería.**

^b **Ecocentro, Almería**

^c **Departamento de Psicología. Universidad de Almería**

Introducción



El cuerpo humano está constituido por aproximadamente **10 trillones de células**.

Sin embargo, el tracto gastrointestinal (GI), que alberga más del 70% de toda la flora normal, se cree que puede contener más de 100 trillones de bacterias microscópicas (10^{14} o 100.000.000.000.000 células)



Introducción



Una teoría emergente en la actualidad sugiere que algunas bacterias, principalmente los probióticos, puedan tener beneficios en la salud mental

Los probióticos se definen como un organismo vivo que, cuando se ingiere en cantidades adecuadas, afectan beneficiosamente a la salud del anfitrión al mejorar su equilibrio microbiano intestinal



Objetivo

Explorar la idoneidad de los alimentos funcionales en el dolor crónico

Metodología



- Estudio descriptivo transversal a través de una revisión bibliográfica de la literatura.
- Bases de datos: PubMed y ScienceDirect.
- Términos de búsqueda: Combinación de lenguaje natural (probiótico, prebiótico, dolor crónico, tratamiento) y lenguaje controlado (MeSH: “Probiotics” “Prebiotics” “Chronic Pain”).
- Criterios de inclusión fueron publicados en los últimos 10 años y adecuación al objetivo del estudio.

Resultados y Discusión



El consumo de probióticos ha demostrado tener una gran cantidad de efectos beneficiosos incluyendo:

Aumento de la respuesta inmune, equilibrio de la flora del colon, reducción de las enzimas fecales implicadas en la iniciación del cáncer, tratamiento de la diarrea asociada a los viajes y al tratamiento con antibióticos, control de la colitis causada por rotavirus o por *Clostridium* y prevención de las úlceras relacionadas con *Helicobacter pylori*

Los probióticos más utilizados provienen de los géneros *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* y de levaduras como *Saccharomyces boulardii*.

El mecanismo de acción propuesto incluye competir contra las bacterias patógenas para unirse a las células epiteliales intestinales,

Resultados y Discusión



Los probióticos afectan al sistema nervioso central a través de muchas vías diferentes. En primer lugar, han demostrado la capacidad de producir y liberar sustancias neuroactivas, tales como GABA, serotonina, dopamina, acetilcolina y citoquinas. También afectan al SNC directamente a través del nervio vago.

La fibromialgia también se ha asociado con la alteración de la flora intestinal. Se han encontrado niveles bajos de *Bifidobacterium* y mayores niveles de *Enterococcus* spp en estos pacientes. Por otra parte, se ha demostrado que cuanto mayor es el número de enterococos aeróbicos presentes en estos pacientes, más graves son los déficits neurológicos y cognitivos que presentan: nerviosismo, pérdida de memoria, olvido y confusión



Resultados y Discusión

La ingesta oral de probióticos puede tener consecuencias beneficiosas sobre el estado de ánimo, el estrés, el comportamiento y/o la cognición.

Conclusión

Estrategias terapéuticas encaminadas a modular dicha flora gastrointestinal, por ejemplo, mediante el uso de probióticos, podría ser útil en el tratamiento de muchos de los síntomas normalmente asociadas a esta patología

Sin embargo, se hace necesario explorar su potencialidad con estudios bien controlados en el dolor crónico



Gracias