

Para quien tenga curiosidad, el contenido de los mensajes se describe abajo (texto en azul). A las repetidas consultas que nos han hecho, hemos contestado siempre de forma respetuosa y tratando de contribuir a la formación de los consumidores (texto en verde). Hemos tratado de aclarar que las bacterias no son sustancias; que no son producidas por el organismo, aunque tenemos muchas en el intestino; que hay cepas de la misma especie con distintas propiedades; que las poblaciones de bacterias en el intestino pueden ser variables y nuestra respuesta tambien.

MENSAJE QUE CIRCULA EN INTERNET:

ACTIMEL: Para tener muy en cuenta.

Algunas cosas interesantes sobre el ACTIMEL:

El ACTIMEL provee al organismo una bacteria llamada L.CASEI INMUNITIS. Esta sustancia es generada normalmente por el 98% de los organismos, pero cuando se le suministra externamente por un tiempo prolongado, el cuerpo deja de elaborarla y paulatinamente "olvida" que debe hacerlo y cómo hacerlo, sobre todo en personas menores de 14 años.

En realidad, esto surgió como un medicamento para esas pocas personas que no son capaces de "fabricar" dicha bacteria, pero ese universo era tan pequeño que el medicamento resultó no rentable. Para hacerlo rentable se vendió la patente a empresas alimenticias.

La Secretaria de Salud obligó a ACTIMEL (La Serenisima) a indicar en su publicidad que el producto no debe consumirse por un tiempo prolongado; y cumplieron, pero en una forma tan sutil que ningún consumidor lo percibe (p.ej. "desafío actimel: consúmalo durante 14 días" o "haga de agosto su acti-mes"). ¿Es esto publicidad engañosa?

Si una madre decide completar la dieta de sus niños con ACTIMEL, no percibe ningún aviso sobre su inconveniencia y no ve que puede estar haciendo un daño importante al futuro de sus hijos o al suyo propio a causa de las manipulaciones publicitarias de la multinacional DANONE para incrementar sus beneficios sin importales la salud de los consumidores.

Mensaje de respuesta ante la repetida consulta a cerca del fundamento de las afirmaciones del mensaje previo:

Estimado/a ...:

Ante todo agradezco la confianza que muestra haciéndome esta consulta. Le pido que por otro lado, no difunda esta información, pues no puedo entrar en discusiones por internet, dado que soy investigador y desgraciadamente no puedo dedicarle tiempo a entrar en disquisiciones ni polémicas. Lo bueno de internet es que cualquiera puede escribir y dar su opinión, pero lo malo es que puede acabar difundiendo conceptos básicamente incorrectos, que al consumidor medio y sin formación especializada aparecen como razonables.

Por otro lado, seguramente el consumidor medio tiene un exceso de información y, frecuentemente sin mala intención, pueden surgir "cócteles" explosivos como el que Vd recibió, en el que se tergiversan diferentes conceptos. Posiblemente los científicos tenemos parte de culpa y deberíamos hacer una mayor labor de diseminación y difusión al público.

Adivino que el mensaje viene de Argentina, donde Danone adquirió una gran

empresa láctea llamada "La Serenísimas", lo que no ha dejado contentos a muchos argentinos.

El caso que me cita es fácil de contestar y espero tranquilizarle. Perdona la extensión de la respuesta, pero no es la primera vez que recibo esta consulta.

La persona que ha escrito ese texto le faltan algunos conocimientos elementales sobre lo que son las bacterias, su interacción con el intestino y, en general, con el organismo.

1) Para empezar, las bacterias no son sustancias, son seres vivos.

2) Estos seres vivos, no son producidos por el organismo, sino que viven y se reproducen en él. Por tanto, como se ha demostrado que el ser humano nace casi sin bacterias en el intestino, lo que en él habita viene del exterior SIEMPRE. Lo que ocurre es que muchas bacterias (más de 500 especies diferentes) muestran una gran simbiosis con el hombre (y todos los animales de sangre caliente) y acaban colonizando el intestino (y todas las mucosas), siempre para beneficio mutuo.

3) Por tanto, si no las produce el organismo, no puede tampoco "olvidarse de producirlas".

4) La "sustancia" de la que habla el mensaje, bueno llamémosle bacteria, pertenece a la especie *Lactobacillus paracasei*, aunque es comercialmente más conveniente llamarle por su antiguo nombre, *Lactobacillus casei*. Lo de INMUNITAS es un ardid comercial, pero su actividad sobre el sistema inmune ha sido demostrada científicamente. Aunque no confundamos asuntos comerciales con los científicos.

5) Esta es una cepa, lo que en otros organismos podría llamarse raza o variante, es decir, una bacteria con propiedades propias, entre otras muchas cepas pertenecientes a esta especie (*Lactobacillus paracasei*). Algunas de ellas tienen las mismas propiedades o mejores como probiótico, otras no. Según nuestra experiencia, se pueden aislar cepas de *L. paracasei* en cantidades significativas en 1 de cada 3 individuos. Si bien por técnicas moleculares de altísima sensibilidad (conocidas por utilizarse en la serie de TV CSI) la frecuencia podría ser mayor.

6) Desde la tierna infancia en que somos colonizados por bacterias, vamos desarrollando mecanismos para tolerar las bacterias "habituales". Depende de cada individuo y de su historia de salud general, digestiva, sistema inmunitario, etc. cómo van a reaccionar ante un determinado probiótico (como *L. casei* INMUNITAS) u otros probióticos. Puede que una persona determinada posea una flora bacteriana muy estable y equilibrada. En esos casos parece que el probiótico coloniza poco o no coloniza nunca. En otros casos en que el equilibrio del individuo es más inestable por naturaleza o por su estado de salud, sí pueden colonizar. Este factor depende de la interacción de la bacteria probiótica con el intestino de cada individuo y con las otras bacterias indígenas. En este tema, la experiencia es la que debe regir el modo de actuar.

En resumen, numerosas estadísticas demuestran que el efecto de los probióticos es positivo para la mayoría de la población y no hay razones para pensar que *L. paracasei* sea nocivo.

Como conclusión: ¿A su amiga le sienta bien tomar Actimel? SI, pues que siga tomando.

Cordialmente.

GPM