

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Julio de 2012 Año XVIII No. 213 Distribución Gratuita

Nuestros productos

Hace más de ochenta años, el Dr. Minoru Shirota, científico pionero en el campo de la medicina preventiva, creó Yakult, el primer probiótico lácteo fermentado de la historia. A partir de entonces, su empresa se ha establecido en más de treinta países alrededor del mundo. En nuestro país, nuestros productos se han convertido en la principal referencia de probióticos, capaces de contribuir a la salud de quien los consume.

Atentamente
Comité Editorial



Nuestra historia

Quizás no muchos sepan que la nación japonesa no ha sido siempre la potencia económica que es ahora, sino que hacia el primer cuarto del siglo XX era un país que se veía azotado por el flagelo de la desnutrición y las enfermedades gastrointestinales, mismas que cobraban la vida de miles de niños y ancianos al año.

Fue en esta época, cuando el joven médico Minoru Shirota, graduado de la Universidad de Kioto, preocupado por las difíciles condiciones que atravesaba su pueblo, decidió enfocar sus investigaciones en el descubrimiento de alguna medida para prevenir los males digestivos.



En 1930, después de una exhaustiva investigación, consiguió aislar y fortalecer al *Lactobacillus casei*, una bacteria que habita los intestinos del hombre y que es capaz de resistir a los jugos gástricos y biliares del aparato digestivo, ejerciendo un efecto benéfico en la salud de quien lo ingiere.

Hacia 1935, el Dr. Minoru crea **Yakult**, la primera bebida de leche fermentada con microorganismos benéficos, cuya principal característica es la adición de los *Lactobacillus casei* Shirota, nombrados así en honor al científico. Fue así como dio inicio en Fukuoka a una de las empresas más importantes en el campo de los probióticos.

Aunque la comercialización de **Yakult** se detuvo durante el conflicto bélico de la Segunda Guerra Mundial, en la década de los cincuenta se reanudó la distribución y se abrieron las primeras filiales en Japón. Posteriormente, en 1964 dio inicio la expansión de la empresa a otros países, arribando con éxito a Brasil, Corea y Filipinas, entre otros.

En tierras mexicanas

En 1981, se inaugura la primera planta de producción de **Yakult** en nuestro país, en el estado de México, gracias al interés del Sr. Carlos Kasuga, un visionario empresario mexicano, hijo de padres japoneses.

Sin embargo, las cosas no fueron nada fáciles al principio para la nueva empresa, pues prácticamente se introdujo un concepto científico completamente nuevo en los hogares de México: Los probióticos.

Tiempo después, en 1984, se funda en tierras tapatías **Distribuidora Yakult Guadalajara**, que a lo largo de más de veintiocho años ha logrado llegar a todos los hogares de Jalisco y Colima.

Para nuestra empresa, la satisfacción de los clientes siempre ha sido una prioridad y para asegurarse de ello fundó a finales de 1991 el **Centro Cultural Yakult**, que a la postre se transformaría en el **Centro de Atención a Clientes**, el cual ha tenido diferentes ubicaciones a través de los años. Actualmente, se encuentra en Av. Chapultepec No. 451, en la antigua Colonia Americana, sitio en donde se brindan cientos de conferencias, pláticas y talleres al año, de manera gratuita para todo el público.

Además, este lugar alberga nuestro **Museo interactivo "Vamos, vemos, vemos"**, donde a través de un recorrido por un modelo gigante, los niños conocen de forma divertida el funcionamiento del aparato digestivo y el modo de acción de los lactobacilos de **Yakult**.

El primer número de la revista **Familia Yakult** fue publicado en 1994, como un medio para hacer llegar a los consumidores, los más variados mensajes de salud física, mental y social, con el que pretendemos crear conciencia en la sociedad sobre la importancia de prevenir y cuidar la salud antes de que se genere la enfermedad, lo cual forma parte de la filosofía misma de **Yakult** desde sus inicios.

En 2004, ante distinguidas personalidades de Jalisco y Japón, se inauguró muy cerca de Guadalajara la segunda planta de producción de **Yakult** en México, con lo que esperamos llevar a más hogares productos benéficos para la salud de toda la familia.



El origen de Yakult hace más de ochenta años, se basa precisamente en una sola preocupación: La construcción de una sociedad más sana, frase que para nuestra empresa va más allá de un simple conjunto de palabras, ya que es nuestra razón de ser y trabajamos día a día bajo ese compromiso.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Ávila, Rosalba Peregrina Gómez, Adriana Rodarte Elizarrarás y María de Lourdes Rodríguez García. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.**, Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 109,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Beneficios

El ingrediente principal de nuestros productos **Yakult** es el *Lactobacillus casei* Shirota, el cual es considerado como un probiótico, es decir, microorganismos vivos que cuando son ingeridos en cantidades adecuadas como parte de un alimento, confieren al huésped un beneficio para su salud.

Cabe señalar que dicha definición fue designada de acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, en conjunto con la Organización Mundial de la Salud.

En general, las propiedades más importantes de los microorganismos probióticos son:

- Su tolerancia a la acidez y bilis del tracto gastrointestinal.
- La colonización temporal del tubo digestivo.
- La producción de sustancias antimicrobianas e inhibición del desarrollo de patógenos.
- Su origen humano, lo que garantiza su inocuidad, es decir, que no provoca ningún daño a las personas.



El *Lactobacillus casei* Shirota, aislado por el fundador de **Yakult** en 1930, el Dr. Minoru Shirota, ofrece los siguientes beneficios a la salud humana:

Mantiene el equilibrio de la flora intestinal

El *Lactobacillus casei* Shirota contribuye al equilibrio de la flora intestinal porque incrementa el número de bacterias benéficas.

La flora intestinal es el conjunto de bacterias que habitan los intestinos. La gran mayoría no son dañinos para el organismo y muchos otros ejercen un beneficio a la salud. Se estima que nosotros albergamos alrededor de dos mil especies bacterianas diferentes.

Existen evidencias de que la flora intestinal está íntimamente relacionada con la salud del huésped y las enfermedades, he ahí la importancia del equilibrio de la flora para tener una mejor salud y ser más longevo.

Ayuda a prevenir enfermedades intestinales

Una vez que los lactobacilos llegan vivos a los intestinos, se comienzan a reproducir, adhiriéndose y colonizando la mucosa intestinal (compiten por el espacio), actuando como barrera de defensa. Además, luchan por los nutrientes y estimulan al sistema inmunológico, evitando que las bacterias nocivas se reproduzcan.

Los probióticos deben adaptarse a los diferentes microambientes del tracto gastrointestinal para ser capaces de desempeñar su función protectora.

Promueve el movimiento peristáltico

La ingesta del *L. casei* Shirota incrementa el número de movimientos peristálticos, lo que ablanda las heces, disminuye el pH intestinal e incrementa el número de bifidobacterias.

Los lactobacilos probióticos son reconocidos por contribuir al equilibrio de la flora intestinal, mejorando el medioambiente por disminución del contenido de metabolitos putrefactivos, incremento en la frecuencia de movimientos intestinales y mejora en la calidad de las heces.

Contribuye a la reducción de sustancias tóxicas

El *L. casei* Shirota, al incrementar las bacterias benéficas inhibe el crecimiento de bacterias putrefactivas que son las que

producen las sustancias tóxicas, por eso una flora intestinal equilibrada contribuye a la reducción de compuestos nocivos.

Como mencionamos anteriormente, la flora intestinal está conformada por miles de especies bacterianas. Algunas de éstas son capaces de crear compuestos tóxicos y nocivos para la salud humana a partir de los alimentos que ingerimos en nuestra dieta.

Mejora la digestión

Los lactobacilos mejoran la absorción de los nutrientes, como proteínas, carbohidratos y grasas, presentes en nuestros productos.

Las leches fermentadas son alimentos fáciles de consumir y digerir, que aportan gran cantidad de nutrientes de elevado valor.



Millones de personas en México ya disfrutan de los beneficios a la salud que aportan los productos de la marca **Yakult**, los cuales pueden ser consumidos por toda la familia y a cualquier hora del día con la seguridad de que son elaborados bajo los estándares más estrictos de calidad.

Productos Yakult

Aunque el yogur convencional se comercializa desde principios del siglo pasado, los nuevos probióticos comienzan su andadura en los años treinta, con la producción del primer lácteo fermentado elaborado por el médico japonés Minoru Shirota en 1930, a través de la incorporación del *Lactobacillus casei* Shirota a la leche para conseguir un probiótico bebible de excelente aceptación llamado **Yakult**.

Así inicia la historia de nuestros productos probióticos para mejorar la salud, que son elaborados bajo los más altos estándares de calidad, con ingredientes naturales y sin conservadores. Hoy en día, podemos ofrecer cuatro diferentes opciones de productos: **Yakult**, **Yakult 40LT**, **Sofúl** y **Sofúl** para beber.



Es un producto lácteo fermentado que contiene más de 8,000 millones de *Lactobacillus casei* Shirota vivos que aportan beneficios a la salud. **Yakult** es de consistencia líquida y con sabor agrídulce. Cada frasco nos aporta cincuenta y cinco kilocalorías, es muy bajo en sodio, no contiene conservadores y es bajo en grasa.

Información Nutricional	
Tamaño de la porción 1 (un): frasco (80) ml	
Contenido Energético	233 KJ (56 Kcal)
Proteínas	1,00 g.
Grasas	0,04 g.
De las cuales	
Grasa saturada	0,03 g.
Carbohidratos	12,70 g.
De los cuales	
Azúcares	12,70 g.
Fibra dietética	0,00 g.
Calcio	36,0 mg.
Sodio	13,0 mg.



Es un producto lácteo fermentado sin azúcar, que contiene más de 40 mil millones de *Lactobacillus casei* Shirota vivos. Su consistencia es líquida, de sabor agrídulce, bajo en calorías y sólo nos aporta treinta kilocalorías. Está endulzado con sucralosa y es muy bajo en sodio, sin grasa y contiene fibra dietética.

Información Nutricional	
Tamaño de la porción 1 (un): frasco (80) ml	
Contenido Energético	127 KJ (30 Kcal)
Proteínas	1,00 g.
Grasas	0,04 g.
De las cuales	
Grasa saturada	0,03 g.
Carbohidratos	8,40 g.
De los cuales	
Azúcares	0,00 g.
Fibra dietética	2,80 g. VNR: 9%
Calcio	37,0 mg.
Sodio	13,0 mg.

VNR: Valores Nutrientales de Referencia
Referidos en la NOM-51-SCFI/SSA1-2010



Es un alimento lácteo fermentado para beber, elaborado con leche descremada en polvo, la cual es fermentada por los *L. casei* Shirota y *S. thermophilus*. **Sofúl** para beber es un alimento nutritivo, que nos aporta proteínas, calcio, vitaminas D y E. Es bajo en grasa y sodio. Lo podemos encontrar en tres sabores: Natural, fresa y mango.

Información Nutricional	Valor promedio por 100 g.		
	Sabor Natural	Sabor Fresa	Sabor Mango
Contenido Energético	280 KJ (66 Kcal)	363 KJ (86 Kcal)	304 KJ (72 Kcal)
Proteínas	2,80 g.	2,90 g.	2,90 g.
Grasas	0,60 g.	1,50 g.	0,17 g.
De las cuales			
Grasa saturada	0,39 g.	1,00 g.	0,11 g.
Carbohidratos	12,40 g.	15,00 g.	14,80 g.
De los cuales			
Azúcares	11,40 g.	14,50 g.	13,80 g.
Fibra dietética	0,00 g.	0,00 g.	0,00 g.
Calcio	157 mg. %VNR17%	158 mg. %VNR17%	157 mg. %VNR17%
Sodio	48 mg.	45 mg.	45 mg.
Vitamina D	1,0 µg. %VNR 17%	1,0 µg. %VNR 17%	1,0 µg. %VNR 17%
Vitamina E	1,17 mg. %VNR 10%	1,17 mg. %VNR 10%	1,17 mg. %VNR 10%

VNR: Valores Nutrientales de Referencia, referidos en la NOM-51-SCFI/SSA1-2010



Es un alimento lácteo fermentado de consistencia suave y sabor delicioso, cuya combinación de ingredientes proporcionan calcio, proteínas y la protección de los *Lactobacillus casei* Shirota vivos. **Sofúl** es un alimento nutritivo que aporta menos de cien kilocalorías por frasco, es bajo en grasa y sodio. Lo podemos encontrar en cuatro sabores: Natural, fresa, manzana y mango.

Información Nutricional	Valor promedio por envase			
	Sabor Natural	Sabor Fresa	Sabor Mango	Sabor Manzana
Contenido Energético	411 KJ (97 Kcal)	377 KJ (89 Kcal)	376 KJ (89 Kcal)	345 KJ (81 Kcal)
Proteínas	3,40 g.	3,90 g.	3,90 g.	3,90 g.
Grasas	2,30 g.	0,18 g.	0,20 g.	0,18 g.
De las cuales				
Grasa saturada	1,50 g.	0,12 g.	0,13 g.	0,12 g.
Carbohidratos	15,80 g.	17,80 g.	17,70 g.	16,00 g.
De los cuales				
Azúcares	15,30 g.	17,50 g.	17,20 g.	15,80 g.
Fibra dietética	0,00 g.	0,00 g.	0,00 g.	0,00 g.
Calcio	130 mg.	148 mg.	148 mg.	148 mg.
Sodio	47 mg.	53 mg.	53 mg.	54 mg.



Miles de millones de *Lactobacillus casei* Shirota existen en cada uno de nuestros productos **Yakult**, en cantidades suficientes de probióticos para promover la salud gastrointestinal. Con el respaldo de investigaciones científicas, contribuimos al bienestar de las personas alrededor del mundo.

Deseamos que cada día nuestros clientes encuentren todas las características deseadas en los productos Yakult a fin de que continúen siendo los consentidos de toda la familia.

Recomendaciones

Aunque en la actualidad existe una gran diversidad de productos probióticos en el mercado, los de mayor aceptación son los derivados lácteos, especialmente las leches fermentadas, ya que son vehículos óptimos para aportar un elevado número de bacterias vivas y nutrientes altamente biodisponibles.

Entre los nutrimentos que aportan los productos lácteos, se pueden destacar los siguientes:

- Alto contenido en proteínas de alta calidad biológica.
- Vitaminas A, D, riboflavina, cianocobalamina, tiamina, piridoxina y ácido fólico.
- Los minerales calcio, magnesio y zinc.



La actividad metabólica de las bacterias lácticas iniciadoras de la fermentación que actúan durante el proceso tecnológico de elaboración mejora la calidad nutritiva, ya que llevan a cabo la predigestión de los componentes mayoritarios de la leche, es decir, la lactosa y las caseínas.

Durante la fermentación de la lactosa se produce ácido láctico, el cual:

- Disminuye el pH.
- Favorece la coagulación de las proteínas y determina la textura del producto.
- Inhibe el desarrollo de microorganismos patógenos.
- Facilita la digestión de la lactosa.

Por ello, se aconseja que la población en general tome entre dos y tres raciones de lácteos al día en función de su edad y estado fisiológico. Además, se sugiere que al menos uno de estos sea un producto probiótico.

Esto debido al aporte de nutrientes que proporcionan y sus efectos sobre el mantenimiento del equilibrio intestinal. El *Lactobacillus casei* Shirota de **Yakult** es reconocido como un probiótico.

Sugerencias de consumo

Nuestros productos **Yakult** pueden ser consumidos como parte de una alimentación variada, completa y equilibrada para toda la familia.

Un frasco al día de **Yakult** o **Sofúl** son suficientes para obtener los efectos a la salud que nos brinda el *Lactobacillus casei* Shirota, exclusivo de los productos **Yakult**.

Mientras tanto, **Yakult 40LT** puede ser consumido por personas con diabetes debido a que no contiene azúcar, ya que está endulzado con sucralosa.

Preparación previa

Yakult, **Yakult 40LT** y **Sofúl** para beber son productos listos para su consumo, sin embargo se recomienda agitarlos vigorosamente antes de ingerirlos.

Igualmente, **Sofúl** es un producto listo para consumir, pero se recomienda no agitar.

Horario

El *Lactobacillus casei* Shirota es una bacteria probiótica que tiene la capacidad de sobrevivir o tolerar las condiciones extremas de pH y bilis presentes en el tracto gastrointestinal, por ello puede ser consumido a cualquier hora del día.

Manejo y almacenamiento

Recuerde nunca calentar los productos y de preferencia conservarlos a una temperatura inferior de los 10°C, ya que al aumentar la temperatura los lactobacilos se activan

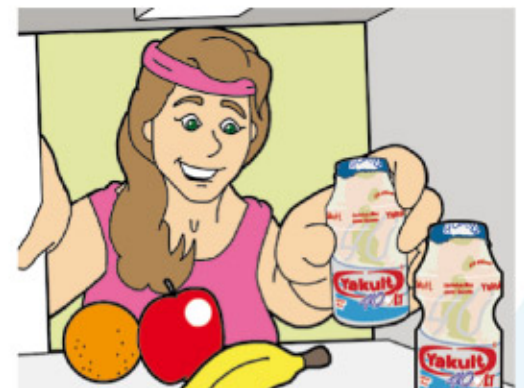
nuevamente, reiniciando el proceso de fermentación, lo cual provocará que se vuelvan más ácidos.

Para mantener la presentación de **Sofúl** es necesario evitar golpear o agitar el frasco, ya que esto provocará que el gel se rompa.

Debido a que este producto contiene ingredientes que forman gel y son sensibles a la temperatura, es fundamental mantenerlo por debajo de los 10°C, pero sin llegar a la congelación.

Una buena manera de conservar la cadena de frío de los productos lácteos al momento de hacer las compras en el supermercado, es incorporarlos a la canasta o carrito hasta el final.

Asimismo, le recomendamos que al momento de recibir los productos **Yakult** en casa los mantenga siempre en refrigeración.



Para conocer más acerca del *Lactobacillus casei* Shirota y los productos **Yakult** lo invitamos a conocer nuestro blog científico www.yakult.mx, el cual es un medio de comunicación corporativo en donde también encontrará información de nuestra empresa.

El sistema inmunológico

Éste constituye la defensa del cuerpo ante los agentes infecciosos y otros invasores. Mediante una serie de pasos llamados "respuesta inmune", el sistema inmunitario ataca a los organismos y las sustancias que invaden a los órganos y tejidos del cuerpo que causan enfermedades.



conocer si el número de neutrófilos del paciente ha aumentado debido a la enfermedad.

Mientras tanto, las demás clases de fagocitos tienen funciones específicas para garantizar que el cuerpo reaccione adecuadamente ante un determinado tipo de invasor.

Los linfocitos tienen su origen en la médula ósea. Los que se quedan se convierten en linfocitos B, mientras que los que se dirigen a la glándula del timo se transforman en linfocitos T.

Ambos tienen funciones diferentes: Los linfocitos B trabajan como una especie de "sistema de inteligencia militar del cuerpo", ya que localizan el objetivo y envían defensas para atraparlo.

Los linfocitos T se asemejan más bien a los "soldados", ya que destruyen a los invasores que el sistema de inteligencia identificó previamente.

¿Cómo funciona?

Una vez que se detectan los antígenos, es decir, las sustancias extrañas que invaden al cuerpo, varios tipos de células trabajan de forma conjunta para reconocerlos y responder a la amenaza.

Estas células inducen a los linfocitos B a producir anticuerpos, que son proteínas especializadas que atrapan determinados antígenos.

Una vez fabricados, estos anticuerpos permanecen en el cuerpo de la persona, de modo que si el mismo antígeno regresa el sistema inmunitario ya cuenta con las herramientas para atacarlo.

Por lo tanto, si una persona se enferma, por ejemplo, de varicela, generalmente no volverá a contraer la enfermedad.

A pesar de que los anticuerpos pueden reconocer a un antígeno y atraparlo, necesitan ayuda para destruirlo. Esa es la función de los linfocitos T, que forman parte del sistema que destruye a los invasores.

Algunos linfocitos T se denominan "células asesinas". Éstas también ayudan a indicar a otras células, como los fagocitos, para que cumplan con su función.

Los anticuerpos también pueden neutralizar a las toxinas o sustancias tóxicas perjudiciales producidas por distintos organismos.

Por último, los anticuerpos pueden activar a un sistema de proteínas llamado **complemento**, que también forma parte del sistema inmunitario. Éste ayuda a destruir a las bacterias, virus o células infectadas.

Todas estas células y componentes especializados del sistema inmunitario protegen al cuerpo de sufrir enfermedades. Esta protección se denomina **inmunidad**.



A lo largo de la vida, pueden aparecer situaciones en las que el sistema inmunológico se debilite. Esto puede ocurrir cuando hay infecciones virales, lesiones graves que supongan una pérdida importante de proteínas, malnutrición o enfermedades que afecten al mismo sistema inmunitario.

Si el sistema inmunológico se encuentra débil entonces seremos más sensibles a las infecciones y éstas pueden ser más graves y difíciles de curar.

Por ello, la alimentación es clave en el mantenimiento de un sistema inmune fuerte, junto con un estilo de vida saludable y el consumo de alimentos que contengan probióticos, como el *Lactobacillus casei* Shirota, el cual puede contribuir a su fortalecimiento.

Está formado por una estructura muy compleja de células, proteínas, tejidos y órganos. Los glóbulos blancos, también conocidos como leucocitos, son células del sistema inmunológico y circulan por todo el cuerpo a través de los vasos linfáticos y sanguíneos.

De este modo, el sistema inmunológico funciona de forma coordinada y rápida para detectar una posible infección en cualquier parte de nuestro organismo.

Básicamente, existen dos tipos de glóbulos blancos, los cuales se combinan para encontrar y destruir a las sustancias u organismos que causan las enfermedades.

1. Los **fagocitos**, que destruyen a los organismos invasores.
2. Los **linfocitos**, los cuales permiten al cuerpo recordar y reconocer a los invasores anteriores, ayudando a destruirlos.

Los fagocitos incluyen células de diferentes tipos. Los más comunes son los **neutrófilos** y **macrófagos**, los cuales atacan principalmente a las bacterias.

Cuando los médicos sospechan de una infección bacteriana, solicitan un análisis de sangre para

Flora intestinal y obesidad

Para la obesidad se han encontrado muchos culpables: Los huesos grandes, una mayor disponibilidad de alimentos de alta densidad calórica, incremento del sedentarismo o la falta de ejercicio.

Asimismo, se ha culpado a la desnutrición temprana del feto y del lactante, misma que posteriormente repercute en obesidad durante la edad adulta. Sin embargo, en los últimos años ha aparecido un nuevo responsable: La flora bacteriana del intestino.



La flora intestinal que vive en nuestro tubo digestivo forma una especie de ecosistema que sirve, entre otras cosas, para contar con una buena actividad física; crear compuestos benéficos, como la vitamina K; abastecer sustancias alimenticias y fortalecer las defensas del sistema inmunológico.

Adicionalmente, constituye un muro protector contra microorganismos nocivos y el posible daño de antibióticos. Recientemente, han surgido múltiples publicaciones que consideran una posible relación de la flora intestinal en el desarrollo de la obesidad. Esta última se ha definido como un aumento de la grasa corporal en proporción a nuestra estatura. El peso de una persona está determinado por una compleja interacción entre los componentes genético, ambiental, cultural y social, así como el gasto energético, el cual está fuertemente influenciado por el nivel de actividad física de cada individuo.

Hoy en día, la obesidad se considera un problema de salud pública por su alta prevalencia y estrecha relación con diversas enfermedades, como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemia (aumento de grasas en sangre), problemas cardiovasculares y cáncer, entre otras.

A pesar de que la relación entre la obesidad y diversas enfermedades ha sido altamente estudiada, aún existen factores que no se han podido aclarar completamente. Es por eso que ahora los investigadores se plantean un posible rol de la flora intestinal, tanto en el desarrollo de la obesidad como de la diabetes.

Esta hipótesis nace de la observación de que pacientes obesos presentan una flora intestinal distinta a la de individuos de peso normal y se supone que esta alteración tiene repercusiones en cómo nos gastamos la energía de los alimentos.

La flora intestinal juega un papel importante en el mantenimiento de la función del intestino y su composición en una persona puede determinar en mayor o menor eficacia la extracción de energía de la dieta (gasto calórico), así como en una alta o baja tendencia a depositar el exceso de energía como tejido adiposo.

Cada persona presenta una flora intestinal única, con una gran variabilidad en su composición entre distintos individuos. Cabe señalar que al momento de nacer el intestino es estéril y se coloniza completamente durante el primer año de vida.

No obstante, existen diversos factores que van modulando la composición de la flora intestinal a lo largo de la vida. El tipo de parto y la lactancia materna juegan un rol importante en la estabilización de las bacterias intestinales.

Posteriormente, es influenciada por la contribución genética, la dieta y factores ambientales, dentro de los cuales destaca el uso de antibióticos. Sin embargo, aún existen elementos que contribuyen a la diversidad de la flora intestinal que aún no han sido aclarados.

Algunos estudios realizados en animales que se han basado en la administración de probióticos y prebióticos, han demostrado un efecto sobre la reducción del tamaño de los adipocitos, es decir, las células de grasa del tejido adiposo intestinal y disminución en los niveles de leptina en sangre.

La leptina es una hormona que emana del tejido adiposo, liberada en respuesta a la ingesta de los alimentos y que funciona emitiendo señales de saciedad a largo plazo.

Sin embargo, dicha sustancia suele estar elevada en la sangre periférica de personas obesas, lo que sugiere un efecto en la regulación del crecimiento del tejido adiposo y posiblemente en la obesidad.

Otros estudios también han demostrado efectos positivos en la administración de algunos probióticos en el metabolismo de las lipoproteínas y colesterol.

Algunos prebióticos, como los fructooligosacáridos derivados de la inulina, también han mostrado efectos beneficiosos. En un estudio preliminar efectuado en humanos, la administración de oligofructosa demostró aumentar la sensación de saciedad después del desayuno, redujo el hambre y el consumo de alimentos después de la cena.

La aplicación de técnicas científicas altamente específicas, así como estudios en animales colonizados selectivamente por ciertas bacterias, han permitido establecer asociaciones entre la inmunidad y el metabolismo energético, por lo que se ha propuesto que la composición de la flora intestinal constituye uno de los factores involucrados en el desarrollo de la obesidad.



No obstante, son necesarios más estudios para confirmar si realmente la obesidad está relacionada o no con la modificación en la composición de la flora intestinal humana.

La flora intestinal aparece pues como un elemento capital en la regulación del peso. De ahí la importancia de seguir una dieta balanceada que promueva la movilidad intestinal y la proliferación de bacterias sanas o benéficas.

Intolerancia a la lactosa

Probablemente, conoce a alguien que sufre de intolerancia a la lactosa. Quizás esa persona sea un familiar, un amigo o usted mismo. Se trata de un trastorno muy común, de hecho, alrededor del 70% de la población del mundo tiene este problema.

En las culturas donde el consumo de leche y productos derivados ha sido habitual durante años, la probabilidad de padecer esta afección es menor que en aquellos pueblos en donde, tradicionalmente, no se consumía leche, ya que en el caso del primer grupo la cantidad y duración de la lactasa a lo largo de la vida de los individuos son mayores que en el segundo.



Como resultado de esto, la prevalencia de la intolerancia a la lactosa a nivel mundial varía ampliamente, dependiendo principalmente del origen étnico. Los grupos cosmopolitas más afectados son los africanos, indios, americanos y asiáticos, contrastando con la baja prevalencia entre los norteamericanos caucásicos y los europeos escandinavos. Por ejemplo, en Suecia sólo el 1% de la población sufre este trastorno, mientras que hasta el 98% de los tailandeses tienen este problema.

La intolerancia a la lactosa puede iniciar en diversos momentos en la vida. En las personas de raza blanca generalmente comienza a afectar a los niños mayores de cinco años, mientras que en las personas de raza negra la afección a menudo ya se presenta a los dos años de edad

¿Qué es?

La intolerancia a la lactosa es una alteración en la cual una persona no puede digerir la lactosa, es decir, el azúcar de la leche. Esto es ocasionado por la carencia o deficiencia en la producción de una enzima llamada lactasa en el intestino delgado, la cual es necesaria para su digestión.

Cuando no existe suficiente enzima lactasa, la lactosa pasa al intestino grueso, en donde será utilizada y fermentada por la flora bacteriana, produciendo hidrógeno y otros gases.

Existen dos tipos de intolerancia a la lactosa. La "primaria" es genética y permanente, afecta a personas que carecen de lactasa desde el nacimiento. Sin embargo, otros individuos se vuelven intolerantes a consecuencia de una agresión a la mucosa intestinal por virus, bacterias, antibióticos, quimioterapia, diarreas infecciosas, enfermedad inflamatoria intestinal crónica, etc. A este tipo se le denomina intolerancia "secundaria", no obstante es transitoria y es posible la recuperación.

Síntomas y tratamiento

Los síntomas más comunes de una mala digestión de la lactosa son las náuseas, calambres, gases, dolor abdominal, inflamación y diarrea. Suelen aparecer de los quince minutos a las dos horas después de haber ingerido

alimentos que contengan dicho azúcar y suelen desaparecer entre tres y seis horas más tarde. La sensibilidad a la lactosa puede variar ampliamente de una persona a otra, algunas notan sus efectos de forma inmediata tras consumir pequeñas cantidades, mientras que otras tienen un umbral más alto y es más difícil observar su relación causa-efecto.



Cuando la intolerancia es de carácter primario o genético no existe curación posible porque el individuo no producirá nunca la enzima y los síntomas sólo se aliviarán con la suspensión de los productos lácteos de la dieta. En cambio, cuando sea de tipo secundario, es decir, como consecuencia de otro problema, sí tiene solución, pero primero será necesario tratar éste para lograr la mejoría total.

No incluir a la leche en la alimentación puede llevar a una carencia de calcio, vitamina D, riboflavina y proteínas.

El primero es importante para el organismo y si se reduce a causa de la intolerancia a la lactosa lo más recomendable es tomar leche deslactosada y no sustitutos, los cuales sólo están indicados cuando se demuestra una alergia a uno de los componentes de los lácteos.



Chongos zamoranos
(12 porciones)

Ingredientes

- 2 Lt Leche deslactosada.
- ½ Kg Azúcar.
- ½ Rajita de canela.
- 3 Gotitas de cuajo (de venta en farmacias).
Pasitas al gusto.

Procedimiento

Caliente la leche con el azúcar sin que llegue a hervir, sólo entibie. Retire, agregue las gotitas de cuajo y deje reposar hasta que cuaje. Una vez que lo haga, corte en rombos y ponga en el centro la rajita de canela. Ponga a fuego muy bajo hasta que tomen un color amarillo y endurezcan. Entonces estarán listos para disfrutarse.

Probióticos y artritis

Los probióticos han sido utilizados para tratar y prevenir un amplio rango de enfermedades, entre las que se encuentran la intolerancia a la lactosa, gastroenteritis infecciosas, enfermedades inflamatorias del intestino, infecciones sistémicas y alergias, entre otras.

Existen diversos estudios en los que se ha demostrado su capacidad para influir sobre la salud intestinal y se han detallado sus aplicaciones clínicas en el aparato digestivo y urogenital, cáncer y sistema inmune.

El *Lactobacillus casei* es un probiótico que forma parte del grupo de las especies heterofermentativas facultativas.

Es la especie más estudiada entre las bacterias ácido lácticas por sus efectos sobre la reducción en la incidencia y duración de varios tipos de diarrea y su capacidad de modular el sistema inmune específico e inespecífico.

Estudios realizados en ratones, demostraron que el *L. casei* posee una gran capacidad de aumentar la resistencia del huésped frente a varios tipos de infecciones microbianas.

La acción protectora y terapéutica se basa principalmente en la capacidad de activación de macrófagos.

Se piensa que ciertas sustancias producidas por la fermentación de la leche con *L. casei* o algún componente de su pared celular, producido por la digestión de estos microorganismos, jugarían un rol importante en el aumento del sistema inmune del huésped.

Se ha observado que ciertos componentes de la pared celular pueden exhibir una acción directa sobre los macrófagos, causando un aumento en la producción de ciertas citoquinas producidas por estos, las cuales median la activación de los macrófagos, potenciando su actividad microbiana.

Algunos autores, basándose en una evaluación crítica de la evidencia científica, consideraron efectivas sólo a dos cepas de *L. casei* para su uso como probiótico, el *L. casei* Shirota (LcS) y *L. casei* CRL 431.

La artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune que se caracteriza por ser inflamatoria, crónica y discapacitante, que afecta a las articulaciones, provocando dolor persistente, inflamación, distintos grados de deformaciones y alteraciones funcionales.

La destrucción articular produce una reducción progresiva de la movilidad y manifestaciones extra articulares con afección de los órganos internos.

Debido a que no se conocen las causas de la enfermedad, el tratamiento farmacológico debe dirigirse a disminuir la actividad inflamatoria y evitar la progresión de la lesión articular.

Este tratamiento incluye antiinflamatorios no esteroideos, fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad y agentes biológicos, que a dosis altas y durante un tiempo prolongado provocan diversos efectos secundarios.

Entre los más comunes se encuentran los gastrointestinales, los cuales afectan de manera significativa la calidad de vida de los pacientes.

Por lo tanto, existen líneas de investigación enfocadas en alternativas terapéuticas. Una de éstas es el estudio de los probióticos como coadyuvantes antiinflamatorios en el tratamiento de la artritis reumatoide, además de mejorar la calidad de vida de los pacientes de manera significativa al disminuir o eliminar los desórdenes gastrointestinales provocados por el tratamiento farmacológico tan agresivo al que se ven expuestos.

En el Laboratorio de Microbiología Sanitaria e Investigación del C.U.C.E.I. de la Universidad de Guadalajara, junto con el Servicio de Reumatología del O.P.D. Hospital Civil de Guadalajara "Fray Antonio Alcalde", realizamos un estudio para determinar el efecto del *Lactobacillus casei* Shirota en la microbiota intestinal de pacientes con artritis reumatoide activa.

Se sometieron al estudio veintiún pacientes, trece de ellos ingirieron **Yakult 40LT** y los otros nueve tomaron un placebo (sin probiótico). El estudio tuvo una duración de nueve semanas.

Durante seis semanas, los pacientes ingirieron **Yakult 40LT** y el placebo, respectivamente.

Se recolectaron muestras de heces en cuatro cortes:

- Al inicio del estudio.
- A las tres semanas de iniciado el consumo del probiótico.
- A las seis semanas.
- Tres semanas después de la supresión del probiótico (semana 9).

En forma paralela, se efectuó la evaluación clínica de los pacientes. Se determinó a cada muestra la concentración de bacterias ácido lácticas, *Lactobacillus casei* y enterobacterias, mediante técnicas de cultivo y de reacción en cadena de la polimerasa.

La conclusión de este trabajo fue que la ingesta de *Lactobacillus casei* Shirota incrementa la microbiota ácido láctica y disminuye significativamente los efectos secundarios (síntomas gastrointestinales, particularmente la diarrea), en pacientes con artritis reumatoide sometidos a tratamiento farmacológico.

El consumo de **Yakult contribuye de manera significativa a una mejora de su calidad de vida.**

**Dra. Ma. Refugio Torres Vitela.
Laboratorio de Microbiología
Sanitaria e Investigación.**

**Centro Universitario de
Ciencias Exactas e Ingenierías.
Universidad de Guadalajara.**



Centro de Atención a Clientes Yakult

Eventos Gratuitos

Julio

Acupuntura sin agujas

Jueves 12 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Los antídotos de la depresión

Viernes 13 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Lunes 16 de julio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Viernes 20 de julio. De 1:00 a 3:00 p.m.

Hortalizas en casa

Lunes 23 de julio. De 3:00 a 5:00 p.m.

El poder de la imaginación

Lunes 30 de julio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Sanación de las pérdidas

Martes 31 de julio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Agosto

El poder del pensamiento

Miércoles 1 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

La verdad de mis metas

Jueves 2 de agosto. De 3:00 a 5:00 p.m.

La música y sus efectos

Viernes 3 de agosto. De 3:00 a 5:00 p.m.

Acupuntura sin agujas

Jueves 9 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Tomando el control de mi diabetes

Curso de trece sesiones.

Todos los jueves. De 3:30 a 5:30 p.m.

Inicia 9 de agosto.

Proyección de película

"El precio del mañana"

Viernes 10 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cursos de verano

Inician el lunes 9 de julio.

Finalizan el viernes 3 de agosto.

Gimnasio cerebral. Lunes de 9:00 a 10:30 a.m.

Origami. Lunes de 10:30 a.m. a 12:00 p.m.

Kung fu. Martes de 9:00 a 10:30 a.m.

Técnicas de dibujo. Martes de 10:30 a.m. a 12:00 p.m.

Cuentacuentos. Miércoles de 9:00 a 10:30 a.m.

Reciclando con Yakult. Miércoles de 10:30 a.m. a 12:00 p.m.

Guerra de chistes. Jueves de 9:00 a 10:30 a.m.

Kung fu. Jueves de 10:30 a.m. a 12:00 p.m.

Clases de cocina. Viernes de 9:00 a 10:30 a.m.

Cine matiné. Viernes de 10:30 a.m. a 12:00 p.m.

Va puedes consultar nuestra agenda de eventos en el sitio www.yakult.mx



Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

Yakult

en armonía con la vida

Distribuidora Yakult Guadalajara
Le agradece su compromiso con la construcción de un planeta más limpio, ya que gracias a su participación se han logrado captar un total de **161,325 frascos**, lo que equivale a **717 kilogramos** de basura menos en el medio ambiente.

Lo invitamos a continuar con su valioso apoyo.

¡Muchas gracias!

Exposición colectiva

"DESTINADOS HACIA LA EXTINCIÓN DONDE TODO ES FICCIÓN"

Inauguración viernes 27 de julio, 19:00 hrs
Centro de Atención a Clientes Yakult

Juntos, por una **Vida Sana Yakult**

Tema	Fecha	Horario	Estación
Niños con diabetes	6 de julio	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM
Productos Yakult	13 de julio	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM
Hígado graso	27 de julio	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM



SOPA DE LETRAS YAKULT

Amiguito, te invitamos a resolver la siguiente "Sopa de letras Yakult" que contiene palabras relacionadas con nuestros productos, los cuales benefician a tu salud y la de tu familia.

S	R	Y	A	K	U	L	T	I	S	E	R	O	L	F
O	S	S	H	I	R	O	T	O	L	L	I	M	A	F
L	G	O	C	I	G	O	L	O	N	U	M	N	I	S
L	L	N	C	T	S	O	F	O	L	J	F	I	U	Y
A	U	I	O	I	O	C	I	T	O	I	B	O	R	P
C	C	T	S	A	T	O	R	I	H	S	O	F	S	L
T	O	S	O	T	E	L	P	R	O	B	I	O	T	I
O	S	E	A	S	O	L	A	R	C	U	S	O	S	P
B	A	T	R	I	G	A	S	T	R	I	C	O	S	E
A	L	N	P	E	R	I	S	T	S	O	R	O	L	F
C	C	I	O	J	G	S	O	F	U	I	A	U	R	O
I	I	F	A	B	M	I	C	R	O	C	R	P	B	R
L	O	P	R	O	T	E	I	N	A	L	O	E	J	I
S	O	L	I	C	A	B	O	T	C	A	L	Y	P	H
N	E	S	T	O	M	A	G	O	B	C	F	M	N	S

- 1 Yakult
- 2 Shirota
- 3 Japón
- 4 Lactobacilos
- 5 Intestino
- 6 Probiótico
- 7 Flora
- 8 Inmunológico
- 9 Peristálticos
- 10 Gástricos
- 11 Sofúl
- 12 Sucralosa
- 13 Calcio



El auténtico sabor de la comida Japonesa



Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.
Reservaciones:
3826.0094 / 3825.1880



seemax
LASER

Clínica de los ojos

Aprovecha tus
Vacaciones
Mejora tu Vista

Ves mal de cerca y no enfocas a distancia o ves borroso de lejos y cerca; **¡Te podemos ayudar!**

Corrección de la vista sin dolor y en 20 minutos con LASER EXCIMER.

Atendemos Ojo Diabético, Retina, Catarata, Glaucoma, Queratocono.



Cupón 50%

de descuento en primera consulta

Válido por el mes de julio

Meses sin intereses con tarjetas bancarias participantes.

HSBC    Scotiabank™ BANCO DEL BAJO 

Av. San Ignacio No. 140 Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)
Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836 Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516 Fax: 3659-0587
seemax_laser_gdl@hotmail.com