

BENEFICIOS: AYUDAN A REFORZAR TUS DEFENSAS



INVESTIGACIÓN	TÍTULO INVESTIGACIÓN EN ESPAÑOL	CEPA(S)	DOSIS	CONCLUSIÓN	LINK
Rizzardini, G; Eskesen, D; Calder, P; Capetti, A; Jespersen, L; Clerici, M. 2012. Evaluation of the immune benefits of two probiotic strains <i>Bifidobacterium animalis ssp. lactis</i> , BB-12 [®] and <i>Lactobacillus paracasei ssp. paracasei</i> , <i>L. casei</i> 431 [®] in an influenza vaccination model: a randomised, double-blind, placebo-controlled study. Br. J.Nutr.	Evaluación de los beneficios inmunológicos de dos cepas probióticas <i>Bifidobacterium animalis ssp. lactis</i> , BB-12w y <i>Lactobacillus paracasei ssp. paracasei</i> , <i>L. casei</i> 431w en un modelo de vacunación contra la influenza: un estudio aleatorizado, doble ciego, estudio controlado con placebo.	<i>Bifidobacterium animalis ssp. lactis</i> (BB-12 [®])	10 ⁹ UFC a diario durante 6 semanas	El <i>Bifidobacterium</i> podría mejorar la función inmunológica, ya que, aumenta las respuestas inmunitarias sistémicas y de mucosas.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21899798/ DOI: 10.1017/S000711451100420X
Smith, T; Rigassio, D; Denmark, R; Haley, T; Touger, R. 2013. Effect of <i>Lactobacillus rhamnosus</i> LGG [®] and <i>Bifidobacterium animalis ssp. lactis</i> BB-12 [®] on health-related quality of life in college students affected by upper respiratory infections	Efecto de <i>Lactobacillus rhamnosus</i> LGGw y <i>Bifidobacterium animalis ssp. lactis</i> BB-12w sobre la calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios afectados por infecciones de las vías respiratorias superiores.	<i>Bifidobacterium animalis ssp. lactis</i> (BB-12 [®]) <i>Lactobacillus rhamnosus</i> LGG [®]	1 billion UFC a diario de cada cepa durante 12 semanas	El <i>Bifidobacterium</i> en combinación con el <i>Lactobacillus rhamnosus</i> podría ser beneficiosos para mejorar la función inmunológica y por ende, mejorar la calidad de vida.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23020819/ DOI: 10.1017/S0007114512004138
Chouraqui, J; Van Egroo, L; Fichot, M. 2004. Acidified milk formula supplemented with <i>Bifidobacterium lactis</i> : Impact on infant diarrhea in residential care settings. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 38(3):288-92	Fórmula de leche acidificada suplementada con <i>Bifidobacterium lactis</i> : Impacto en la diarrea infantil en entornos de atención residencial.	<i>Bifidobacterium animalis ssp. lactis</i> (BB-12 [®])	Por lo menos 10 ⁸ UFC a diario durante 4 meses	El <i>Bifidobacterium</i> agregado a una fórmula infantil podría tener efecto protector contra la diarrea aguda en niños.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15076628/ DOI: 0.1097/00005176-200403000-00011
Wang, J; Bai, X; Peng, C. 2020. Fermented milk containing <i>Lactobacillus</i>	Leche fermentada que contiene <i>Lactobacillus casei</i> Zhang y	<i>Bifidobacterium animalis ssp. lactis</i> V9	200 g de yogurt a diario con	El consumo de <i>Bifidobacterium</i> y <i>Lactobacillus casei</i> en leche fermentada podría contribuir a aliviar	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022030220308456

<p><i>casei</i> Zhang and <i>Bifidobacterium animalis ssp. lactis</i> V9 alleviated constipation symptoms through regulation of intestinal microbiota, inflammation, and metabolic pathways. Journal of Dairy science. 103: 11025-11028.</p>	<p><i>Bifidobacterium animalis ssp. lactis</i> V9 alivió los síntomas del estreñimiento mediante la regulación de la microbiota intestinal, la inflamación y las vías metabólicas</p>	<p><i>Lactobacillus casei</i> Zhang</p>	<p>ambas cepas durante 4 semanas</p>	<p>los síntomas del estreñimiento, ya que, mejora la microbiota gastrointestinal, combate la inflamación y regula las vías metabólicas.</p>	<p>DOI: https://doi.org/10.3168/jds.2020-18639</p>
<p>Mohan, R; Koebnick, C; Schildt, J; Schmidt, S; Mueller, M. 2006. Effects of <i>Bifidobacterium lactis</i> BB 12 supplementation on intestinal microbiota of preterm infants: a double-blind, placebo-controlled, randomized study. Clin. Microbiol. 44(11): 4025-4031.</p>	<p>Efectos de la suplementación con <i>Bifidobacterium lactis</i> BB 12 sobre la microbiota intestinal de recién nacidos prematuros: Un estudio aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo.</p>	<p><i>Bifidobacterium animalis ssp. lactis</i> (BB-12®)</p>	<p>4.8 x 10⁹ células a diario por 21 días</p>	<p>El consumo de <i>Bifidobacterium</i> podría tener un efecto beneficioso sobre la composición de la microbiota intestinal, reduciendo el número de enterobacterias y clostridios.</p>	<p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16971641/ DOI: 10.1128/JCM.00767-06</p>

REFERENCIAS ADICIONALES:

- Probiotic research priorities for the healthy adult population: A review on the health benefits of *Lactobacillus rhamnosus* GG and *Bifidobacterium animalis subspecies lactis* BB-12. (Autor: Flach *et al.*, 2016)
- The science behind Bifidobacterium BB-12® (CHR HANSEN, 2013)