



# base científica

## gut support duo

**Gut Support Duo de Intoleran contiene una combinación de probióticos, hierbas y L-glutamina para aliviar las molestias relacionadas con el SII, como dolor abdominal, gases y diarrea.**

Las cepas probióticas han sido cuidadosamente seleccionadas en base a investigaciones científicas y han demostrado efectos beneficiosos para reducir los síntomas relacionados con el SII, como dolor abdominal, flatulencia y deposiciones irregulares. Además, contribuyen a restablecer el equilibrio del microbioma intestinal.

La mezcla de hierbas contiene jengibre, menta, cilantro y el aminoácido L-glutamina, que tiene un efecto positivo en la digestión y ayuda a reducir las molestias intestinales.

Este documento de antecedentes científicos proporciona una descripción general de los hallazgos de varios estudios científicos sobre las cinco cepas probióticas, jengibre, menta, cilantro y L-glutamina.

### Estudios y hallazgos sobre las cepas probióticas

Cepas probióticas	Hallazgos científicos
<b>Bifidobacterium lactis HN019</b> 2 mld cfu/cápsula	<p>Una revisión de 32 estudios preclínicos y clínicos muestra que Bifidobacterium lactis HN019 ayuda a mejorar la salud intestinal, fortalecer el sistema inmunológico y acortar el tiempo de tránsito intestinal.<sup>1</sup></p> <p>Un ensayo doble ciego, aleatorizado y controlado con placebo con 228 participantes examinó los efectos de 28 días de suplementación con Bifidobacterium animalis subsp lactis HN019 sobre el estreñimiento funcional en adultos. HN019 aumentó significativamente la cantidad de deposiciones y redujo el esfuerzo en los participantes con menos de tres deposiciones por semana.<sup>2</sup></p>
<b>Bifidobacterium breve BR03</b> 2 mld cfu/cápsula	<p>Un estudio con 10 niños sanos (edad media de 5,7 años) investigó los efectos de 21 días de suplementación con Bifidobacterium breve B632 y BR03 sobre la microbiota intestinal. Los probióticos aumentaron significativamente la cantidad de bifidobacterias y redujeron los coliformes en las heces.<sup>3</sup></p> <p>Un ensayo aleatorizado, controlado con placebo con 50 participantes (edad promedio 40 años) investigó los efectos de 4 semanas de suplementación con Lactobacillus plantarum LP01 y Bifidobacterium breve BR03 sobre el síndrome del intestino irritable (SII). Los probióticos redujeron significativamente el dolor abdominal y los síntomas del SII después de 14 y 28 días en comparación con el placebo.<sup>4</sup></p>
<b>Bacillus coagulans Unique IS-2</b> 2 mld cfu/cápsula	<p>Un estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo con 136 participantes (de 18 a 60 años) investigó los efectos de 8 semanas de suplementación con Bacillus coagulans Unique IS2 sobre el síndrome del intestino irritable (SII). Los probióticos redujeron significativamente el dolor abdominal y aumentaron las deposiciones espontáneas en comparación con el placebo.<sup>5</sup></p> <p>Un ensayo aleatorio controlado con placebo con 85 participantes (edad media 39,8 años, 78,6% mujeres) investigó los efectos de 12 semanas de simbiótico Bacillus Coagulans sobre el síndrome del intestino irritable (SII). El grupo simbiótico experimentó reducciones significativas en el dolor abdominal y la diarrea en comparación con el placebo, mientras que el estreñimiento disminuyó por igual en ambos grupos.<sup>6</sup></p> <p>Un estudio doble ciego, aleatorizado y controlado con placebo con 141 niños (4-12 años) investigó los efectos de 8 semanas de suplementación con Bacillus coagulans Unique IS2 sobre el síndrome del intestino irritable (SII). Los probióticos redujeron significativamente la intensidad del dolor, mejoraron la consistencia intestinal y redujeron síntomas como malestar abdominal, hinchazón y evacuación incompleta en comparación con el placebo.<sup>7</sup></p>



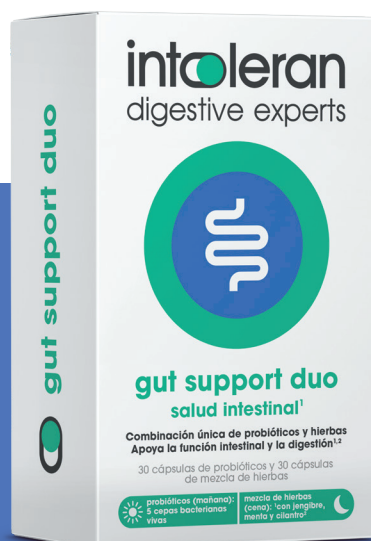
<b>Lactobacillus plantarum LP01</b> 1 mld cfu/cápsula	<p>Un estudio doble ciego, aleatorizado y controlado con placebo con 3460 participantes (edad promedio 55 años) investigó los efectos de 8 semanas de Lactobacillus plantarum LP01 synbioticum sobre los trastornos intestinales crónicos, incluido el SII. Los simbióticos redujeron significativamente la gravedad de las molestias intestinales y mejoraron la consistencia de las heces en comparación con el placebo.<sup>8</sup></p> <p>Un ensayo doble ciego, aleatorizado y controlado con placebo con 2979 participantes (edad media 56 años) investigó los efectos de 4 semanas de simbiótico (Lactobacillus plantarum LP01, Lactobacillus lactis cremoris LLC02, Lactobacillus delbrueckii LDD01) sobre la salud intestinal durante la preparación de la colonoscopia. Los simbióticos redujeron significativamente las molestias intestinales y mejoraron la consistencia de las heces en comparación con el placebo.<sup>9</sup></p>
<b>Lactobacillus acidophilus NCFM</b> 5 mld cfu/cápsula	<p>En un ensayo clínico doble ciego controlado con placebo con 60 participantes, con una edad promedio de 37 años, los probióticos (Lactobacillus acidophilus NCFM y Bifidobacterium lactis Bi-07) redujeron significativamente los síntomas de hinchazón después de 4 y 8 semanas en comparación con el placebo.<sup>10</sup></p> <p>Un ensayo doble ciego, aleatorizado y controlado con placebo con 80 participantes examinó los efectos de 8 semanas de suplementación con Lactobacillus acidophilus NCFM y LAFTI L10 sobre los síntomas del SII. Los probióticos redujeron significativamente el dolor y el malestar abdominal en comparación con el placebo.<sup>11</sup></p>

## Estudios y hallazgos sobre la mezcla de hierbas

Hierbas y aminoácidos	Hallazgos científicos
<b>Extracto de jengibre</b> 150 mg/cápsula	<p>El jengibre puede favorecer la digestión acelerando el vaciado gástrico y estimulando la contracción del estómago.<sup>12</sup></p> <p>El jengibre tiene propiedades gastroprotectoras<sup>13</sup>, que pueden ayudar a reducir los calambres intestinales, la dispepsia, las flatulencias y la hinchazón.<sup>14</sup></p> <p>El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias, que pueden ser eficaces para la enfermedad inflamatoria intestinal (EII) y el SII.<sup>15, 16</sup></p>
<b>Extracto de menta</b> 170 mg/cápsula	<p>La menta relaja los músculos del tracto digestivo, lo que ayuda a reducir las molestias relacionadas con el SII, como dolor abdominal, calambres, cambios de heces e hinchazón.<sup>17, 18, 19, 20, 21</sup></p> <p>La menta estimula la secreción de saliva, jugo gástrico y bilis, lo que puede ayudar a la digestión<sup>22, 23</sup>.</p>
<b>Cilantro</b> 100 mg/cápsula	<p>El cilantro contiene sustancias tanto estimulantes como relajantes<sup>24</sup> que pueden ayudar a reducir las molestias gastrointestinales<sup>25</sup> y la inflamación del intestino.<sup>26</sup></p>
<b>L-glutamina</b> 50 mg/cápsula	<p>El aminoácido L-glutamina mejora la función de la barrera intestinal<sup>27</sup>, lo que puede reducir los síntomas del SII, como la diarrea y el dolor abdominal.<sup>28</sup></p> <p>La suplementación con L-glutamina, en combinación con una dieta baja en FODMAP, reduce las molestias relacionadas con el SII, como el dolor y el malestar abdominal, y mejora la consistencia intestinal.<sup>29</sup></p>

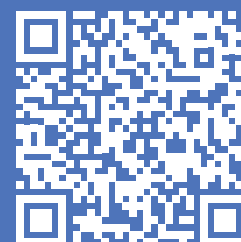
## ¿Quieres saber más?

Ponte en contacto con nuestros dietistas de intoleran o regístrate para nuestro seminario web gratuito sobre el microbioma intestinal, los probióticos y los prebióticos, que incluye una explicación detallada de los productos Daily Fiber Support y el dúo de soporte intestinal.



Escanea el código QR para la bibliografía

Esta información está destinada únicamente a profesionales de la salud y no debe proporcionarse a clientes/pacientes/consumidores.



información de contacto  
espana@intoleran.com  
www.intoleran.es