

## ALIMENTOS FERMENTADOS, MODULADORES DE LA MICROBIOTA Y SINTOMATOLOGÍA GASTROINTESTINAL EN MUJERES ADULTAS

DRESSL, Noelia; FAGNANI, Lucila; GIAVEDONI, Victoria; LIBERTINI,  
Valentina; PAGLIARI, Carolina; LEPERA, Candela; TORRESANI, María Elena.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,  
Buenos Aires, Argentina

Este trabajo pertenece al Proyecto UBACyT 2018 Código 20020170100483BA

### RESUMEN

**Introducción:** Una microbiota intestinal funcional genera beneficios para la salud. Cuando se produce un desequilibrio en la misma pueden aparecer síntomas intestinales y/o extraintestinales. Ciertas sustancias moduladoras (fermentos, prebióticos y/o probióticos) podrían tener una relación positiva en el manejo de los síntomas gastrointestinales.

**Objetivo:** Asociar el consumo de alimentos fermentados, prebióticos, probióticos; y posibles factores moduladores de la microbiota con la prevalencia de síntomas gastrointestinales relacionados a disbiosis en mujeres argentinas mayores de 20 años.

**Materiales y métodos:** Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal sobre una muestra (n=689) seleccionada por conveniencia. Variables: edad; moduladores de la microbiota; síntomas gastrointestinales; consumo de fermentados, prebióticos, probióticos.

Análisis estadístico mediante SPSS 21,0, calculando proporciones, medidas de tendencia central y pruebas de significación considerando valores significativos a una  $p < 0,05$ .

**Resultados:** Se encontró asociación significativa entre la presencia de síntomas gastrointestinales y los posibles moduladores actividad física ( $p=0,012$ ), estrés

( $p=0,000$ ) consumo de antibióticos ( $p=0,004$ ) y antiácidos ( $p=0,001$ ). No se encontró asociación significativa entre la presencia de síntomas gastrointestinales y lactancia recibida ( $p=0,567$ ), tipo de nacimiento ( $p=0,362$ ), IMC ( $p=0,164$ ), perfil alimentario ( $p=0,611$ ), consumo de alcohol ( $p=0,912$ ), sueño ( $p=0,752$ ), consumo de fermentos ( $p=0,374$ ), prebióticos ( $p=0,125$ ) o probióticos ( $p=0,490$ ).

**Conclusiones:** Los posibles moduladores de la microbiota actividad física, estrés, consumo de antibióticos y consumo de antiácidos mostraron asociación significativa con sintomatología digestiva relacionada a disbiosis en esta muestra de mujeres adultas.

**Palabras clave:** microbiota, alimentos fermentados, prebióticos, probióticos, síntomas gastrointestinales.

## ABSTRACT

**Introduction:** A functional intestinal microbiota brings benefits for health. When an imbalance occurs in it, intestinal and/or extraintestinal symptoms may appear. Certain modulating substances (ferments, prebiotics and/or probiotics) might have a positive relationship in the handling of gastrointestinal symptoms.

**Objective:** To associate the consumption of fermented food, prebiotics and probiotics; and possible modulating factors of the microbiota with the prevalence of gastrointestinal symptoms related to dysbiosis in Argentine women over 20.

**Materials and methods:** A descriptive and cross-sectional study was carried out on a sample ( $n=689$ ) selected for convenience. Variables: age; modulators of the microbiota; gastrointestinal symptoms; consumption of fermented food, prebiotics and probiotics.

Statistical analysis by means of SPSS 21, 0 calculating proportions, measures of central tendency and significance tests considering significant values at  $p<0,05$ .

**Results:** Significant association was found between the presence of gastrointestinal symptoms and the possible modulators: physical activity ( $p=0,012$ ), stress ( $p=0,000$ ), antibiotics consumption ( $p=0,004$ ) and antacids consumption ( $p=0,001$ ). No significant association was found between the

presence of gastrointestinal symptoms and the received breastfeeding ( $p=0,567$ ), birth type ( $p=0,362$ ), BMI ( $p=0,164$ ), nutritional profile ( $p=0,611$ ), alcohol consumption ( $p=0,912$ ), sleep ( $p=0,752$ ), consumption of fermented food ( $p=0,374$ ), prebiotics ( $p=0,125$ ) or probiotics ( $p=0,490$ ).

**Conclusion:** The possible modulators of the microbiota: physical activity, stress, consumption of antibiotics and consumption of antiacids showed an association with digestive symptoms related to dysbiosis in this sample of adult women.

**Keywords:** microbiota, fermented food, prebiotics, probiotics, gastrointestinal symptoms.