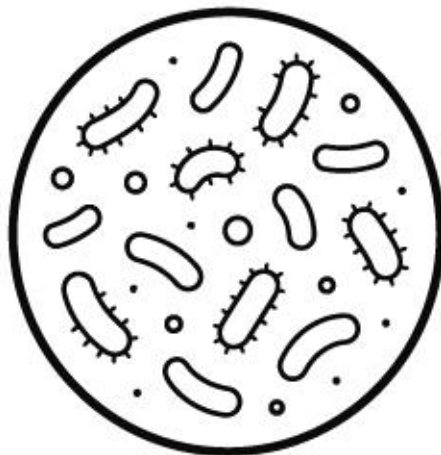




# COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

**SACCHAROMYCES BOULARDII**





En este ebook sobre el **Saccharomyces Boulardii** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

## **¿Qué es Saccharomyces Boulardii?**

### **Breve historia de Saccharomyces Boulardii**

### **Propiedades de Saccharomyces Boulardii**

- 1. Resistencia al entorno digestivo**
- 2. No afectación por antibióticos**
- 3. Acción transitoria sin colonización permanente**
- 3. Interacción con la microbiota intestinal**
- 4. Capacidad de adhesión transitoria a la mucosa intestinal**
- 5. Producción de compuestos bioactivos**

### **Beneficios de Saccharomyces Boulardii**

- Contribución al equilibrio de la microbiota intestinal**
- Apoyo a una digestión más confortable**
- Contribución al mantenimiento del tránsito intestinal**
- Apoyo a la integridad de la barrera intestinal**

- **Apoyo al sistema inmunitario asociado al intestino**

**Dosis diaria y cómo tomar Saccharomyces Boulardii**

**Efectos secundarios, Contraindicaciones e Interacciones de Saccharomyces Boulardii**

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

## **¿Qué es Saccharomyces Boulardii?**

Saccharomyces Boulardii es una levadura de origen natural, perteneciente al género Saccharomyces, que se utiliza como ingrediente en complementos alimenticios por su interés en el mantenimiento del equilibrio del sistema digestivo y del organismo en general.

Desde el punto de vista microbiológico, Saccharomyces Boulardii se clasifica como una levadura probiótica. Esto la diferencia claramente de la mayoría de los probióticos habituales, que suelen ser bacterias pertenecientes a géneros como Lactobacillus o Bifidobacterium.

Esta diferencia no es únicamente taxonómica, sino también funcional. Al tratarse de una levadura, Saccharomyces Boulardii presenta una estructura celular y un comportamiento fisiológico distintos, lo que le confiere propiedades específicas dentro del entorno digestivo.

Una de las características más relevantes de Saccharomyces Boulardii es su elevada resistencia a condiciones adversas del sistema digestivo. Esta levadura es capaz de sobrevivir al paso por el estómago, donde el pH es ácido, así como a la acción de las sales biliares presentes en el intestino. Gracias a esta resistencia, llega activa al intestino, donde ejerce su función.

Otra característica diferenciadora es que Saccharomyces Boulardii no coloniza de forma permanente el intestino. Su acción es transitoria y dependiente de su consumo regular. Esto significa que ejerce sus efectos mientras está presente en el tracto digestivo, sin alterar de forma permanente la composición de la microbiota residente.

Gracias a estas características, Saccharomyces Boulardii se ha consolidado como una de las levaduras probióticas más utilizadas en suplementación, especialmente en formulaciones orientadas al bienestar digestivo y al equilibrio del organismo.

## **Breve historia de Saccharomyces Boulardii**

La historia de *Saccharomyces Boulardii* se remonta a principios del siglo XX y está estrechamente ligada a la observación científica de prácticas tradicionales relacionadas con el bienestar digestivo.

Esta levadura fue identificada en 1923 por el científico y microbiólogo francés Henri Boulard. Durante un viaje al sudeste asiático, Boulard observó que determinadas poblaciones locales utilizaban la piel de frutas tropicales fermentadas, como el lichi y el mangostán, como apoyo tradicional en situaciones de malestar intestinal.

A partir de estas observaciones, Henri Boulard logró aislar e identificar la levadura responsable de estos efectos, que inicialmente se clasificó como una cepa específica del género *Saccharomyces*. Posteriormente, esta levadura recibiría el nombre de *Saccharomyces Boulardii* en reconocimiento a su descubridor.

Desde sus primeros estudios, *Saccharomyces Boulardii* despertó un notable interés científico debido a una serie de características poco habituales en otros microorganismos utilizados con fines nutricionales. Entre ellas destacaban su elevada estabilidad, su resistencia al ácido gástrico y su capacidad para mantenerse viable durante el tránsito intestinal.

A lo largo de las décadas posteriores, la investigación científica se centró en analizar su comportamiento en el organismo, su seguridad y su potencial papel en el equilibrio del sistema digestivo. A diferencia de otras levaduras, *Saccharomyces Boulardii* demostró una buena tolerancia y un perfil de seguridad favorable cuando se utilizaba en cantidades controladas.

Con el avance de la microbiología y de las técnicas de análisis, *Saccharomyces Boulardii* comenzó a incorporarse progresivamente en el ámbito de los complementos alimenticios. Su carácter de levadura probiótica, junto con su acción transitoria y su resistencia a los antibióticos, la convirtió en un ingrediente de especial interés en situaciones concretas relacionadas con el equilibrio intestinal.

En la actualidad, *Saccharomyces Boulardii* es una de las levaduras más estudiadas y utilizadas en suplementación nutricional.

# **Propiedades de Saccharomyces Boulardii**

Saccharomyces Boulardii presenta una serie de propiedades diferenciadoras que explican su amplio uso en complementos alimenticios orientados al bienestar digestivo. Estas propiedades están directamente relacionadas con su naturaleza como levadura probiótica y con su comportamiento específico dentro del organismo.

## **1. Resistencia al entorno digestivo**

Una de las propiedades más destacadas de Saccharomyces Boulardii es su elevada resistencia a las condiciones adversas del sistema digestivo:

- Resiste el pH ácido del estómago.
- Tolera la acción de las sales biliares.
- Mantiene su viabilidad durante el tránsito intestinal.

Gracias a esta resistencia, una proporción significativa de la levadura llega activa al intestino, donde puede ejercer su función.

## **2. No afectación por antibióticos**

Al tratarse de una levadura y no de una bacteria, Saccharomyces Boulardii no se ve afectada por la mayoría de los antibióticos de uso común. Esta propiedad la diferencia claramente de otros probióticos bacterianos.

Esta característica resulta especialmente relevante en contextos donde el organismo está expuesto a tratamientos antibióticos, ya que permite su uso sin que su viabilidad se vea comprometida.

## **3. Acción transitoria sin colonización permanente**

Saccharomyces Boulardii no coloniza de forma permanente el intestino. Su acción es temporal y depende de su presencia activa durante el consumo.

Esta propiedad implica que:

- No desplaza a la microbiota residente.
- No altera de forma permanente el ecosistema intestinal.
- Sus efectos están ligados a la regularidad de la toma.

#### **4. Interacción con la microbiota intestinal**

Durante su paso por el intestino, *Saccharomyces Boulardii* interactúa con la microbiota intestinal de forma indirecta. Su presencia contribuye a crear un entorno intestinal más estable, favoreciendo el equilibrio del ecosistema digestivo.

Esta interacción no implica sustitución de microorganismos, sino un apoyo funcional al entorno intestinal.

#### **5. Capacidad de adhesión transitoria a la mucosa intestinal**

*Saccharomyces Boulardii* presenta la capacidad de adherirse de forma temporal a la mucosa intestinal.

Esta adhesión transitoria forma parte de su mecanismo de acción y está relacionada con su interacción directa con el entorno intestinal durante su tránsito por el sistema digestivo.

#### **6. Producción de compuestos bioactivos**

Durante su actividad metabólica, *Saccharomyces Boulardii* puede producir distintos compuestos de interés, como enzimas y metabolitos, que participan en procesos digestivos y contribuyen a la modulación del entorno intestinal.

Estas propiedades, actuando de forma conjunta, explican el interés de *Saccharomyces Boulardii* como ingrediente funcional dentro de complementos alimenticios destinados al mantenimiento del equilibrio digestivo y del organismo.

## **Beneficios de Saccharomyces Boulardii**

Los beneficios asociados al uso de Saccharomyces Boulardii se derivan de sus propiedades como levadura probiótica y de su interacción funcional con el entorno intestinal. Estos beneficios se centran principalmente en el bienestar digestivo y en el equilibrio general del organismo.

### **Contribución al equilibrio de la microbiota intestinal**

El consumo de Saccharomyces Boulardii puede contribuir al mantenimiento de un ecosistema intestinal equilibrado. Su presencia transitoria ayuda a estabilizar el entorno digestivo, especialmente en situaciones en las que la microbiota puede verse alterada.

Este beneficio resulta de especial interés en contextos como:

- Cambios en los hábitos alimentarios.
- Viajes.
- Periodos de estrés físico o mental.
- Uso concomitante de antibióticos.

### **Apoyo a una digestión más confortable**

Saccharomyces Boulardii se asocia a una mejora del confort digestivo. Su consumo regular puede ayudar a reducir la aparición de molestias digestivas leves y a favorecer una sensación de equilibrio a nivel intestinal.

Este apoyo digestivo resulta relevante tanto en situaciones puntuales como dentro de rutinas de cuidado digestivo a medio y largo plazo.

### **Contribución al mantenimiento del tránsito intestinal**

El uso de Saccharomyces Boulardii se ha relacionado con una mejor regulación del tránsito intestinal, contribuyendo a mantener la regularidad y el equilibrio funcional del sistema digestivo.

Este beneficio puede resultar útil en situaciones en las que el tránsito intestinal se ve alterado de forma ocasional.

### **Apoyo a la integridad de la barrera intestinal**

La barrera intestinal desempeña un papel fundamental en la protección del organismo frente a agentes externos y en la correcta absorción de nutrientes.

Saccharomyces Boulardii ha sido estudiada por su posible contribución al mantenimiento de una mucosa intestinal funcional, lo que se asocia a un mejor equilibrio digestivo y general.

### **Apoyo al sistema inmunitario asociado al intestino**

Una parte importante del sistema inmunitario se encuentra vinculada al intestino. El consumo de Saccharomyces Boulardii puede contribuir al equilibrio de las defensas intestinales, favoreciendo una respuesta adecuada del organismo.

Este efecto cobra especial relevancia en contextos donde el sistema digestivo desempeña un papel clave en el bienestar general.

Estos beneficios no actúan de forma aislada, sino que se integran dentro de un enfoque global de cuidado digestivo, en el que la regularidad del consumo y el acompañamiento de hábitos saludables resultan fundamentales.

## **Dosis diaria y cómo tomar Saccharomyces Boulardii**

Para obtener los beneficios de Saccharomyces Boulardii de forma segura y eficaz, es fundamental respetar la dosis recomendada y seguir unas pautas de consumo adecuadas.

### **Dosis recomendada**

Nuestro suplemento de Saccharomyces Boulardii aporta  $10 \times 10^9$  UFC (10.000 millones de Unidades Formadoras de Colonias) por cápsula.

La dosis diaria recomendada es de 1 a 2 cápsulas al día, en función de las necesidades individuales y del contexto de uso.

#### **a) Cuándo recomendamos tomar 1 cápsula al día**

Recomendamos la toma de 1 cápsula diaria cuando el objetivo es mantener o proteger el equilibrio intestinal, sin que exista una alteración significativa.

Esta pauta es adecuada en los siguientes casos:

- **Mantenimiento del equilibrio intestinal** en personas sanas.
- **Prevención de molestias digestivas** asociadas a cambios en la alimentación, viajes o periodos de estrés.
- **Apoyo durante tratamientos antibióticos** de corta duración o como medida preventiva.
- **Alteraciones digestivas leves**, como hinchazón ocasional, gases puntuales o cambios leves en el ritmo intestinal.
- **Uso continuado como soporte digestivo**, especialmente en personas sensibles.

En estas situaciones, la dosis de 10.000 millones de UFC diarios contribuye a reforzar la función barrera del intestino, modular la respuesta inmunitaria local y ayudar a mantener un entorno intestinal estable.

## **b) Cuándo recomendamos tomar 2 cápsulas al día**

Recomendamos la toma de 2 cápsulas diarias cuando se necesita una acción más intensa, especialmente en situaciones en las que el equilibrio intestinal ya está comprometido.

Esta pauta es aconsejable en los siguientes casos:

- **Diarrea asociada al uso de antibióticos**, especialmente si es persistente o recurrente.
- **Diarrea aguda**, ya sea de origen infeccioso o relacionada con viajes.
- **Desequilibrios intestinales más marcados**, con alteraciones claras del tránsito intestinal.
- **Sensación de inflamación digestiva recurrente** o malestar intestinal continuado.
- **Como apoyo en disbiosis intestinal**, incluida la disbiosis fúngica.

En estos casos, la dosis de 20.000 millones de UFC diarios permite una mayor capacidad de competencia frente a microorganismos oportunistas, así como un apoyo más efectivo a la integridad de la mucosa intestinal.

## **Cómo tomar el suplemento**

Se recomienda tomar 1 o 2 cápsulas al día, preferiblemente en ayunas, acompañadas de un vaso de agua.

La toma en ayunas favorece el tránsito de la levadura a través del estómago y su llegada al intestino en condiciones óptimas.

## **Consejos para un uso adecuado**

Para un consumo óptimo, se aconseja:

- Mantener una toma regular y constante.
- No superar la dosis recomendada.

- Integrar el suplemento dentro de una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable.

Saccharomyces Boulardii ejerce su acción mientras se consume, por lo que la constancia es clave para mantener sus efectos.

## **Duración del consumo**

El suplemento puede tomarse durante períodos prolongados, respetando siempre la dosis indicada. En situaciones específicas o ante cualquier duda, se recomienda consultar con un profesional sanitario.

## **Efectos secundarios, Contraindicaciones e Interacciones de Saccharomyces Boulardii**

Saccharomyces Boulardii, utilizada en las dosis habituales de los complementos alimenticios, se considera generalmente bien tolerada por la mayoría de las personas. No obstante, como ocurre con cualquier ingrediente activo, es importante conocer sus posibles efectos secundarios, así como las situaciones en las que se recomienda precaución.

### **Efectos secundarios**

En algunas personas, especialmente durante los primeros días de consumo, pueden aparecer efectos leves y transitorios, como:

- Sensación de gases.
- Distensión abdominal leve.
- Cambios puntuales en el tránsito intestinal.

Estos efectos suelen desaparecer de forma espontánea al continuar el consumo de manera regular, respetando siempre la dosis recomendada.

Saccharomyces Boulardii debe consumirse siguiendo las indicaciones del fabricante. No se recomienda aumentar la dosis con la intención

de obtener efectos más rápidos, ya que esto no mejora los resultados y puede incrementar la probabilidad de molestias digestivas.

## **Contraindicaciones**

Aunque *Saccharomyces Boulardii* presenta un perfil de seguridad favorable, su consumo no está recomendado en determinadas situaciones:

- Personas con sistemas inmunitarios gravemente comprometidos.
- Pacientes portadores de catéter venoso central.
- Personas con alergia conocida a las levaduras.

En estos casos, se aconseja evitar su uso o consultar previamente con un profesional sanitario.

## **Embarazo y lactancia**

Aunque *Saccharomyces Boulardii* ha sido ampliamente estudiada, no existen datos suficientes que garanticen su seguridad durante el embarazo y la lactancia.

Por este motivo, se recomienda que las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia consulten con un profesional sanitario antes de iniciar el consumo de este tipo de complementos alimenticios.

## **Interacciones farmacológicas y con otros suplementos**

*Saccharomyces Boulardii* no suele presentar interacciones relevantes con la mayoría de medicamentos o complementos alimenticios. Sin embargo, es importante tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- No se recomienda su uso simultáneo con antifúngicos, ya que estos pueden inactivar la levadura.
- Evitar la toma junto con bebidas muy calientes, que podrían afectar a su viabilidad.

En caso de tratamientos médicos prolongados o situaciones clínicas específicas, se aconseja consultar con un profesional sanitario antes de iniciar la suplementación con *Saccharomyces Boulardii*.

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



**HIVITAL FOODS**

**Tel: (+34) 935 069 225**

**Whatsapp: (+34) 608 506 679**

**Email: [hi@hivital.com](mailto:hi@hivital.com)**