

OLIGOFRACTOSA

DEFINICIÓN Y ORIGEN

La oligofructosa es un tipo de fibra dietética no digerible, perteneciente a los fructanos. Se obtiene principalmente de plantas como la achicoria, el ajo, la cebolla y el trigo. Al no ser absorbida en el intestino delgado, pasa al intestino grueso donde actúa como prebiótico.

PROPIEDADES Y MECANISMOS DE ACCIÓN

PREBIÓTICA:

La oligofructosa favorece el crecimiento y la actividad de bacterias beneficiosas en el colon, como *Bifidobacterium* y *Lactobacillus*, mejorando la salud intestinal. Con la consecuente disminución de otras especies que puedan ser perjudiciales.

EFFECTO SOBRE LA MICROBIOTA INTESTINAL:

Al ser fermentada por bacterias intestinales, produce ácidos grasos de cadena corta (AGCC) como el butirato, que contribuyen a la salud de la mucosa intestinal y tienen propiedades antiinflamatorias.

REGULACIÓN DEL TRÁNSITO INTESTINAL:

Puede mejorar el tránsito intestinal, reduciendo síntomas como el estreñimiento. También puede aumentar la motilidad intestinal.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

MEJORA LA SALUD DIGESTIVA:

Su acción prebiótica mejora el equilibrio de la microbiota intestinal, contribuyendo a la prevención de trastornos digestivos como el síndrome del intestino irritable (SII).

CONTROL DE AZÚCAR EN SANGRE:

La oligofructosa tiene un índice glucémico bajo, se ha sugerido que podría ayudar en el control de la glucosa postprandial, debido a su efecto prebiótico que modula la absorción de nutrientes.

EFFECTO SOBRE EL PESO CORPORAL:

Independientemente de otros cambios en el estilo de vida, la suplementación con oligofructosa tiene el potencial de promover la pérdida de peso y mejorar la regulación de la glucosa en adultos con sobrepeso. La supresión de la ghrelina, hormona orexígena y el aumento del neuropéptido Y, hormona anorexígena, podrían contribuir, en parte, a la reducción de la ingesta de energía.

AUMENTO DE LA ABSORCIÓN DE MINERALES:

La oligofructosa puede incrementar la absorción de calcio y magnesio en el intestino, lo que favorece la salud ósea.

CASOS RELEVANTES

ESTUDIO	POBLACIÓN/CONDICIÓN	INTERVENCIÓN	RESULTADOS
Ensayo controlado a doble ciego (16 semanas)	Niños de 7 a 12 años con sobrepeso u obesidad	Consumo diario de inulina enriquecida con oligofructosa (8 g/día)	Alteración selectiva de la microbiota intestinal, mejora de la composición corporal, reducción de la puntuación Z del peso corporal, grasa troncal y niveles de interleucina 6 (proteína inflamatoria asociada con obesidad)
Estudio en mujeres obesas (3 meses)	Mujeres obesas	Ingesta de fructanos enriquecidos con oligofructosa	Modulación de la microbiota intestinal, mejora en el metabolismo de las grasas, reducción de masa grasa, disminución de LPS séricos, reducción de la inflamación sistémica
Estudio de Langlands et al	Voluntarios sanos antes de una colonoscopia	Suplementación con 15 g de inulina y mezcla de oligofructosa	Aumento significativo en <i>Bifidobacterium</i> y <i>Lactobacillus</i> en biopsias, sin efectos en <i>Bacteroides</i> , <i>Clostridia</i> y enterobacterias
Estudio de Saavedra et al	Niños de 4 a 24 meses	Cereales para lactantes con y sin oligofructosa	Menor incidencia de estreñimiento en el grupo con oligofructosa, menor fiebre (16% vs. 40%) en episodios diarreicos, menor búsqueda de atención médica y ausentismo de cuidados diarios
Estudio sobre diarrea asociada a <i>Clostridium difficile</i>	Pacientes con diarrea asociada a <i>Clostridium difficile</i>	Tratamiento con oligofructosa	Menos episodios de diarrea, aumento en bifidobacterias (confirmado por cultivo fecal), efecto prebiótico demostrado

FIBERVEN

Fibra soluble

PRESENTACIÓN:
150 g, Doypack

SABOR:
Neutro

RECONSTITUCIÓN:
En 100 cc de agua o en preparaciones

APTO COCCIÓN



REFERENCIAS:

1. Madrigal, Lorena, & Sangronis, Elba. (2007). La inulina y derivados como ingredientes claves en alimentos funcionales. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 57(4), 387-396. Recuperado en 21 de enero de 2025, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222007000400012&lng=es&tlng=es

2. Raúl A. Armas Ramos, Fructanos tipo inulina: efecto en la microbiota intestinal, la obesidad y la saciedad, Centro de Ingeniería Genética y Biotecnología de Sancti Spiritus, Sancti Spiritus, Cuba. 2019;21(2):134-145 ISSN 1608-8921.

3. Jill A Parnell, Weight loss during oligofructose supplementation is associated with decreased ghrelin and increased peptide YY in overweight and obese adults, Am J Clin Nutr. 2009 June ; 89(6): 1751-1759. doi:10.3945/ajcn.2009.27465.

4. Roberto Anaya Prado, Nutricion Enteral y Parenteral, Booksmedicos.com. ISBN 978-607-15-0716-7.

5. Coudray Charles, Effects of Dietary Fibers on Magnesium Absorption in Animals and Humans, Volume 133, Issue 1, January 2003, Pages 1-4