

Lactobacillus paragasseri OLL2716 mejora el malestar gástrico y el estrés mental en adultos sanos: un ensayo clínico aleatorizado



Población:

174

Adultos sanos

Edad 37 ± 11 años



Resultados:

Dolor epigástrico (Individual Gastric Symptom Scores)

Punto de corte	Intervención	Control
6 semanas	$\Delta -0,5 \pm 1,3^*$	$\Delta -0,1 \pm 1,3$
12 semanas	$\Delta -0,7 \pm 1,2^*$	$\Delta -0,2 \pm 1,4$

* p < 0,05

Calidad de vida

- Mejoras en los dominios de:
- “Irritable, tenso o frustrado” *
 - “Disfrute al comer o beber” *
 - Subescala “Tensión” *



Apetito

Incremento significativo en “sensación de hambre”*

Mejora en satisfacción antes y después de comer y satisfacción global al comer



Métodos:

Diseño

Ensayo clínico aleatorizado, doble ciego, paralelo



12 semanas consecutivas

Intervención

Yogurt (85 g/día) con *Lactobacillus paragasseri* OLL2716 ($\geq 10^9$ UFC)



Control

Yogurt idéntico sin probiótico



Cumplimiento

99%



El consumo diario de *Lactobacillus paragasseri* OLL2716 durante 12 semanas reduce el dolor epigástrico, **mejora el bienestar digestivo y atenúa el estrés mental en adultos sanos** con malestar gástrico leve