

Leche fermentada con *Lactacaseibacillus Paracasei Shirota*

mejora la consistencia de las heces y la calidad de vida en adultos



Población:

50
Adultos



Edad promedio: $46,5 \pm 11,2$ años
IMC $24,9 \pm 3,2$ kg/m²

Intervención:

Diseño

Ensayo aleatorizado

Aleatorización

- **Intervención:** leche fermentada (80 mL/día, 8×10^9 UFC)
- **Control:** sin intervención

Duración



28 días de consumo diario de la bebida fermentada **14** días de seguimiento postintervención



Resultados:

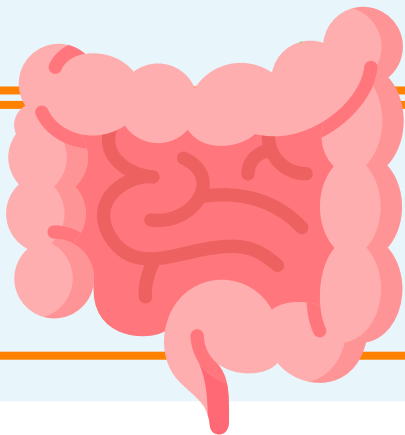
La intervención con leche fermentada...

Tiene 66 % menos riesgo de presentar heces duras/grumosas en ≥ 25 % de las deposiciones (0,34 IC95 %: 0,14 a 0,80; $p = 0,014$)

Tiene una mejora significativa en calidad de vida (PAC-QOL): total y varios dominios ($p = 0,003$)

Tiene casi 3 veces de reducción de las heces duras o grumos con respecto al valor basal: (IC95 % 1,03 a 7,92; $p = 0,043$)

Es segura y bien tolerada, sin eventos adversos graves



El consumo diario de leche fermentada con *Lactacaseibacillus Paracasei Shirota* reduce de manera significativa los síntomas de estreñimiento y mejora la calidad de vida en adultos sanos con antecedentes de heces duras, constituyéndose en una estrategia dietética segura y efectiva