

Las bacterias “buenas” te ayudan a adelgazar

DESCUBRE EL PODER DE LOS PROBIÓTICOS

Es más fácil perder peso si equilibras tu flora mediante el consumo de probióticos, un tipo de bacterias saludables. Descubre cómo aumentarlas a través de tu alimentación (y no destruirlas con malos hábitos).

Asesorado por:



Ascensión Marcos
Vicepresidenta de la
Sociedad Española
de Probióticos y
Prebióticos (SEPP)



Dr. Gonzalo Guerra Azcona
Director médico
del Centro Médico-
Quirúrgico de
Enfermedades
Digestivas

Imagina tu cuerpo como un hotel que alberga millones de huéspedes microscópicos. Se trata de bacterias buenas con las que mantienes una relación que os beneficia a todas: tú les ofreces un entorno seguro para vivir y ellas, a cambio, te defienden de los agentes enemigos y te ayudan a asimilar los alimentos.

LA FUNCIÓN DE LA FLORA

El conjunto de estas bacterias es tu flora intestinal. Además de mantener activo tu sistema inmunitario, intervienen en tu nutrición. “Unas se dedican a sin-

tetizar las vitaminas del grupo B, otras al metabolismo de los hidratos de carbono y alguna específica a la absorción de las grasas”, detalla el doctor Guerra Azcona.

LA RELACIÓN CON TU PESO

La flora determina cómo asimilas los nutrientes y las calorías que extraes de los alimentos, por lo que influye en el peso y la grasa corporal. Cuanto más diversa es, más fácil es mantener el peso ideal. “Se ha descubierto que las personas con sobrepeso u obesidad presentan un desequilibrio en la flora”, afirma la Dra. Marcos.

PROBIÓTICOS, LA CLAVE

Para garantizar el equilibrio de la flora, los probióticos son fundamentales. Estos microorganismos –por lo general lactobacilos y bifidobacterias– se hallan en ciertos alimentos, sobreviven a la digestión y llegan vivos al colon, donde se suman a las bacterias buenas de la flora, aumentando su calidad. No actúan solos. Hay sustancias que favorecen su desarrollo: los prebióticos, “oligosacáridos como la inulina, presentes sobre todo en vegetales muy ricos en fibra”, dice Guerra Azcona.

PIERDE PESO FÁCILMENTE

En *Clara* te vamos a contar cómo está tu flora intestinal, qué alimentos (y qué hábitos) te convienen para equilibrarla y que se convierta en tu aliada para adelgazar. Además, te ofrecemos siete días de menús para perder peso y ganar bacterias “buenas”.

INVESTIGACIÓN

La nueva arma para perder peso

PROBIÓTICOS QUEMAGRASA. Aunque están en fases iniciales, ya hay trabajos que avalan el poder adelgazante de los probióticos. “Algunas cepas de lactobacilos y bifidobacterias pueden contribuir a la reducción del tejido adiposo y el peso corporal, e incluso a mejorar la glucosa y colesterol en sangre”, declara Asunción Marcos.

CONTRA EL EFECTO YOYÓ. Un estudio reciente realizado en la Universidad Laval de Quebec (Canadá) concluye que el consumo de probióticos de la familia del *Lactobacillus rhamnosus*, combinado con una dieta baja en grasa y rica en fibra, ayuda a perder más peso a las mujeres y a no recuperar los kilos después.

FOTOS: JUMP

Así adquirimos la flora intestinal



EN EL ÚTERO

El feto vive en un ambiente estéril, sin gérmenes, y en su tubo digestivo hay una ausencia total de agentes bacterianos.



EN EL NACIMIENTO

Las bacterias provenientes del canal del parto y las de la madre en el primer contacto piel con piel con el bebé, así como de la leche materna y del ambiente, colonizan el organismo del bebé después de nacer.



LOS PRIMEROS AÑOS

La concentración de las bacterias en el intestino aumenta a medida que el bebé crece a través de la leche materna, rica en bifidobacterias y lactobacilos.



INFANCIA

La diversificación alimentaria aporta nuevas bacterias que van nutriendo poco a poco la flora intestinal del niño. Hacia los tres años de edad, la flora se estabiliza y toma su forma final.



EDAD ADULTA

Igual que el código genético, la flora de cada persona es única y se conserva a lo largo de toda la vida. Según el tipo de alimentación que adoptemos y diversas condiciones intestinales, la población bacteriana sufrirá modificaciones tanto en cantidad como en calidad.





OTRAS CAUSAS

¿Tomas algún medicamento?

LAXANTES

Provocan un vaciado de forma traumática que puede eliminar también la flora intestinal y dañar las microvellosidades del intestino.

ANTIBIÓTICOS

No distinguen entre bacterias buenas y malas. Tras el tratamiento, la población de la flora disminuye un tercio.

IBUPROFENO

Acidifica demasiado el medio intestinal. También el ácido acetilsalicílico y los antiinflamatorios fuertes.

¿Cómo está tu flora intestinal?

Leche y quesos de cabra tienen una importante cantidad de *bifidus* y *Lactobacillus acidophilus*

¿CONSUMES DOS YOGURES AL DÍA?

El aporte de bacterias lácticas del yogur cuida la flora, en especial si estás sometida a estrés, o bien la regenera tras un tratamiento con antibióticos. Para beneficiarte de este probiótico el consumo ha de ser diario.

Con *bifidus*. Los productos lácteos a los que se añaden bacterias probióticas, como *bifidobacterias* o *lactobacilos*, contribuyen también como el yogur al buen estado de la flora intestinal.

¿TOMAS CINCO RACIONES DE FRUTA Y VERDURA?

Es fundamental llegar a esta cantidad mínima para asegurar un aporte adecuado de fibra dietética que al llegar al intestino es fermentada y estimula la multiplicación de bacterias beneficiosas.

Con prebióticos. Algunas de estas fibras fermentables, como

la inulina, que está presente, entre otros alimentos, en las endibias, las alcachofas o el plátano, son prebióticas y favorecen el crecimiento selectivo de las *bifidobacterias* de la flora. Además, por su efecto saciante, son grandes reguladoras del peso.

¿COMES PAN, PASTA Y ARROZ INTEGRALES?

La fibra de los cereales se compone de sustancias que no se digieren por lo que pasan directamente al colon, donde alimentan a las bacterias "buenas" y, de paso, evitan el estreñimiento. Una dieta rica en fibra estimula la diversidad bacteriana en el tubo digestivo, lo que se ha revelado clave para mantener el peso. **Trigo integral.** Contiene el prebiótico inulina, que acelera el tránsito a lo largo del intestino y su vaciado, por lo que la absorción de calorías es menor.

¿TIENES UN PESO ESTABLE Y SIN KILOS DE MÁS?

Existen diferencias entre la flora intestinal de las personas con sobrepeso y las delgadas. Los últimos estudios demuestran que los desajustes en la composición bacteriana pueden influir en el desarrollo de la obesidad.

Controlar las grasas. Reducir el consumo de grasas saturadas (embutidos, fritos, bollería...) tiene doble efecto adelgazante: te ahorras calorías y evitas el desequilibrio de tu flora intestinal.

¿BEBES UN LITRO Y MEDIO DE AGUA AL DÍA?

El consumo de agua, también en forma de infusiones y zumos naturales (y la presente en los alimentos), es básico para mantener un tránsito intestinal saludable. La falta de hidratación promueve evacuaciones secas y duras y retrasa la digestión.

Con menos cloro. Algunos expertos sugieren que el cloro del agua del grifo afecta a la flora intestinal, por lo que es mejor optar por agua adecuadamente filtrada o embotellada de mineralización débil.

¿SIGUES UN HORARIO REGULAR DE COMIDAS?

Comer siempre a las mismas horas favorece el proceso digestivo, pues el estómago se acostumbra y se prepara, facilitando las funciones de las bacterias de la flora intestinal.

Mejorar la digestión. Comer con calma, tomar dosis moderadas de alimentos, utilizar cociones suaves sin condimentar en exceso y evitar los platos y bebidas muy frías o muy calientes ayuda a digerir bien y a cuidar tu flora.

¿SIEMPRE TIENES UN VIENTRE PLANO?

Cuando existe un desequilibrio en la flora, pueden aparecer molestias digestivas como la hinchazón abdominal o los gases. La causa no es solo la dieta, sino también la actividad metabólica de nuestras propias bacterias.

Fibra progresiva. Consumir mucha fibra un día de forma puntual puede estar detrás de la hinchazón. Para evitarlo, hay que introducir la fibra poco a poco y convertir su consumo en hábito para que el intestino se acostumbre.

¿VAS AL BAÑO REGULARMENTE?

La flora tiene un papel clave en la función intestinal, por lo que si esta se encuentra en mal estado el tránsito intestinal empeora, se rompe la regularidad y aparece el estreñimiento.

Escucha a tu cuerpo. No dejes pasar el momento en que el cuerpo te pide ir al baño y hazlo sin prisas y en un ambiente relajado, así contribuirás a tener una actividad intestinal regular.



ENEMIGOS DE LA FLORA

¿Qué altera su equilibrio?

Ciertos factores y hábitos pueden provocar cambios y desajustes en la composición de la flora intestinal.

✓ ESTRÉS

Niveles altos de cortisol, la hormona que liberamos cuando estamos nerviosos, pueden generar dispepsia, gastritis y colon irritable.

✓ MASTICAR POCO

Los trozos de comida son más difíciles de digerir y están más tiempo en el estómago. Esto produce sustancias tóxicas para la flora y conlleva pesadez y gases.

✓ COMIDA RÁPIDA

El exceso de grasas y proteína animal aumenta la actividad de bacterias patógenas y metabolitos tóxicos (cancerígenos en potencia).

✓ FALTA DE FIBRA

Deja desprotegido el intestino y resiente la mucosa que lo recubre, deteriorando su funcionamiento.

✓ AZÚCAR REFINADO

Se relaciona con una mayor producción de ácidos estomacales y permeabilidad intestinal, lo que favorece la presencia de candidas y levaduras en el intestino.

✓ CAFÉ Y TABACO

Irritan a la mucosa intestinal provocando inflamación y un aumento de su motilidad, lo que estimula la evacuación y el arrastre excesivo de la flora intestinal.



El estado anímico influye en la flora y esta, a su vez, influye en el ánimo

¿HACES 30 MINUTOS DE EJERCICIO DIARIO?

Según una investigación publicada en el *British Medical Journal*, la actividad física regular contribuye a aumentar la variedad de los microbios intestinales. Además, aleja el estrés y ayuda a la movilidad del intestino, regulando el tránsito intestinal.

Paseo diario. Camina media hora al día y, en caso de estreñimiento, realiza ejercicios para reforzar los músculos abdominales.

¿TU ESTADO DE ÁNIMO ES BUENO?

El intestino fabrica el 95% de la serotonina u "hormona del bienestar", de modo que las disfunciones digestivas también afectan a tu estado de ánimo.

Sin picotear. Una flora intestinal en buenas condiciones normaliza la producción de serotonina y te hace sentir mejor, por lo que resulta más fácil alcanzar tu objetivo de adelgazar ya que la comida no se convierte en un "consuelo".

Alimentos que mejoran tu flora intestinal

Estos alimentos son ricos en probióticos y muy necesarios para el equilibrio de la flora intestinal. Descubre sus beneficios y sus usos en la cocina para incorporarlos a la dieta diaria.



1 Pan integral con masa madre
Un pan de calidad, elaborado con harinas integrales y masa madre (un fermento natural que permite prescindir de las levaduras industriales) es una deliciosa opción para equilibrar la flora bacteriana. Lo venden en panaderías con **obrador propio**, pero también se puede elaborar la masa madre en casa y utilizarla cada vez que se quiera hacer pan. Se trata de un alimento muy rico en fibra, de textura más elástica y un sabor y aroma intensos.

3 Encurtidos
Estas verduras y hortalizas fermentadas restablecen la flora intestinal al proveerla de microorganismos beneficiosos del género *Lactobacillus*. Lo más aconsejable es **elaborarlos en casa** para garantizar su efecto probiótico, ya que algunos conservantes industriales que suelen utilizarse podrían eliminarlos. Resultan deliciosos como aperitivo, mezclados con la ensalada o como picoteo para neutralizar los antojos.



2 Kéfir
También conocido como yogur búlgaro (aunque su sabor no tiene nada que ver con el yogur), es una leche fermentada que proporciona una flora más rica y compleja, pues contiene unos 400 millones de microorganismos por gramo, de los que la mitad son bacterias del tipo *Lactobacillus*. El kéfir es ácido y algo gaseoso, y es ideal **como bebida**, en batido con frutas o frutos secos, como salsa para ensalada o como parte de una sopa fría.



Los suplementos de probióticos también contribuyen a reducir la hinchazón y mejorar el tránsito

7 Yogur
Es una leche fermentada con *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus bulgaricus* que torna digerible la lactosa y hace más asimilable el **calcio de la leche**. Conviene consumirlo desnatado para no añadir grasas a la dieta, y lo más fresco posible, para favorecer un mayor número de bacterias probióticas.



Además de las bacterias del yogur, contienen un probiótico específico y exclusivo (*Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*...). Su consumo supone una buena ayuda frente a molestias digestivas, como tránsito intestinal lento o hinchazón.



9 Chocolate
Contribuye al aumento de las bacterias intestinales beneficiosas, como bifidobacterias y bacterias ácido-lácticas, gracias a su aporte de **antioxidantes** y a su dosis de fibra. Eso sí, el chocolate ha de ser negro con más de un 70% de cacao.

10 Chucrut
Se trata de col fermentada, un básico en la cocina germana, abundante en una gran variedad de probióticos. Puede tomarse acompañada de kéfir o yogur, en ensalada, o como guarnición de verduras, patatas o carne. Ha de ser **sin pasteurizar**, de lo contrario, las bacterias mueren durante dicho proceso.



Fermentar tus propias verduras en casa es otra forma de obtener probióticos

DERIVADOS DE LA SOJA

4 Miso
Un sabroso condimento que se elabora fermentando soja sola o con cebada o arroz. Saboriza caldos, sopas, guisos y patés. Se calienta solo ligeramente, pues si hierve pierde propiedades.

5 Tempeh
Rico en proteínas y enzimas, se obtiene a partir de soja hervida e inoculada con un hongo. Sustituto vegetal de la carne sin grasas saturadas, se come frito, asado, a la plancha o guisado.

6 Salsa de soja
Siempre que sea de fermentación lenta, y sin pasteurizar, es un buen complemento y aderezo. Tiene que usarse al final de la cocción y con moderación, pues es muy rica en sal.



FOTOS: SHUTTERSTOCK, ARCHIVO RBA



11 Ciruelas umeboshi
Muy populares en Japón, son un buen probiótico que puedes encontrar en tiendas de dietética. Su sabor es fuerte, entre **ácido y salado**, y sirven para acompañar cereales y verduras o como aderezo con aceite o salsa de soja.



12 Vino tinto
Un estudio realizado por el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición revela que el consumo moderado de vino tinto mejora la flora gracias a su contenido en **polifenoles**, que aumentan las bacterias beneficiosas en el intestino.

Consigue una flora que te ayude a adelgazar

La dieta tiene un impacto directo sobre el estado de tu flora intestinal. Te explicamos qué alimentos comer y en qué cantidades para garantizar su equilibrio y potenciar al máximo su efecto adelgazante.

Ya hemos visto que tomar probióticos como yogur, kéfir, chucrut, etc., favorece la presencia de bacterias buenas en el intestino. Pero para que el equilibrio de la flora sea duradero y te ayude a perder peso es imprescindible acompañarlos de otros alimentos que aseguren el aporte de nutrientes como prebióticos y fibra.

Algas como la espirulina también aumentan la presencia de lactobacilos y bifidobacterias en la dieta

Dos yogures al día. Tómalos desnatados y recuerda que dos cuentan como una ración láctea (un vaso de leche).

Otros probióticos. Introduce otros alimentos con bifidobacterias, lactobacilos o combinaciones de probióticos, como lácteos funcionales, pan hecho con masa madre, derivados de la soja...

Refrigeración. Procura no romper la cadena del frío de los alimentos probióticos que así lo precisan para favorecer la presencia de un mayor número de bacterias.

Pasteurización. Es importante comprar aquellos productos con probióticos sin pasteurizar, o cuyos organismos se añaden después de este proceso.

Prebióticos a diario. Ajo, achicoria, cebolla, puerro, remolacha, alcachofas, espárragos, endivias, espinacas, plátano, miel y trigo integral contienen prebióticos, el alimento fundamental de las bacterias de la flora.

Fibra dietética. Es la parte no digerible de los vegetales y otro nutriente básico para la flora. Frutas, verduras, legumbres y cereales integrales son excelentes fuentes.

Patrón mediterráneo. Coincide con el de la dieta para cuidar la flora: una alimentación rica en vegetales, cereales, aceite de oliva, pescado y frutos secos, pero pobre en grasas saturadas, como carne, embutido, queso curado...



UN PLUS PARA TUS PLATOS

Más prebióticos

Si añades ajo, cebolla y puerro bien picaditos en tus preparaciones más habituales, como verduras salteadas, ensaladas, sopas, pastas, tortillas o arroces, estarás aumentando el contenido en prebióticos de estos platos.

Sanas especias

Condimenta con orégano, tomillo, salvia, jengibre, pimienta y canela, porque estas especias intervienen en la flora, actuando como controladoras de las bacterias patógenas y ayudando al desarrollo de las benefactoras.

Con germinados

Brotos de alfalfa, soja y lenteja te aportan proteínas vegetales sin nada de grasas saturadas y gracias a sus enzimas potencian el efecto probiótico. Aprovecha para consumirlos frescos y crudos en ensaladas, pero también con patés o como guarnición.



DÍA 1 Desayuno

Kéfir con cereales integrales, pasas y un hilito de miel • Macedonia de fresas, lichis y uva • Infusión de té verde

Comida

Ensalada de judías verdes, tomate y aceitunas negras • Muslos de pollo asados con tomillo y arroz integral • Pera cocida al vino

Cena

Gazpacho de pepino, yogur y menta fresca • Tortilla de espinacas con una tostada de pan integral • Yogur con bifidus con un kiwi troceado

DÍA 2 Desayuno

Dos rebanadas de pan integral con masa madre, con aceite de oliva, tomate y queso fresco • 2 ciruelas • Infusión de té rooibos

Comida

Guiso de lentejas con zanahoria, cebolla y puerro • Lomo de merluza al horno con escarola • Dos rodajas de piña natural

Cena

Ensalada de espirales de trigo integral con maíz y remolacha • Tempe con calabacín a la plancha • Yogur con lactobacilos

DÍA 3 Desayuno

Copos de avena con leche desnatada y una ciruela umeboshi deshuesada • Fresas con zumo de naranja • Infusión de frutos rojos

Comida

Ensalada de endivias, espárragos y pepinillos en vinagre • Pechuga de pavo a la plancha con guisantes salteados • Un vaso de kéfir

Cena

Sopa de miso con verduras (nabo, zanahoria, apio y cebolla) • Filete de lubina a la sal con arroz integral • Yogur con bifidus

DÍA 4 Desayuno

Bocadillo de pan integral con masa madre, tomate y lonchas de pavo • Batido de yogur y canela • 2 albaricoques

Comida

Crema fría de puerros con patata • Lenguado al horno con champiñones • Brocheta de frutas

Cena

Quinoa con verduras al gusto • Hamburguesa de ternera con chucrut • Yogur con lactobacilos y un puñadito de muesli

Elaborar tu propio yogur es fácil. Te damos la receta en esta página

DÍA 5 Desayuno

Bol de cereales integrales, semillas de lino y yogur desnatado • Batido de plátano y manzana • Infusión de jengibre con naranja

Comida

Alubias blancas con espinacas • Salmón al papillote con salsa de yogur • Naranja a rodajas con ralladura de chocolate negro

Cena

Ensalada de achicoria, nueces y queso de cabra • Huevo poché con espárragos • Yogur con bifidus y un puñado de frambuesas

DÍA 6 Desayuno

Bocadillo de pan de cebada con aguacate y aceite de oliva • Batido de kéfir con higos desecados • Infusión de té verde

Comida

Crema de zanahoria, patata y calabaza • Solomillo de cerdo a la pimienta con alcahofas • Compota de manzana casera

Cena

Pisto de tomate, berenjena y calabacín con salvia • Lomo de atún fresco a la plancha con salsa de soja • Yogur con lactobacilos

DÍA 7 Desayuno

Tostadas de pan integral con masa madre y paté de sésamo • Yogur con almendras y miel • Infusión de té de vainilla

Comida

Chucrut con piña, pasas, manzana y zanahoria • Habitas salteadas con jamón • Brocheta de bolitas de melón, fresas y kiwi

Cena

Ensalada de germinados y palmitos • Revuelto de huevo con ajo, tomate y orégano • Yogur con bifidus y frutos del bosque

ENTRE HORAS

MEDIA MAÑANA

Los días que no desayunas yogur ni kéfir, toma yogur con bifidus o lactobacilos + un puñado de anacardos; el resto, toma palitos de pan integral y manzana.

MERIENDA

Combina estas opciones: licuado de plátano, naranja y kiwi; o dos galletas integrales + bol de fresas. Un día a la semana: pan integral con 30 g de chocolate negro.

TUS PROPIOS PROBIÓTICOS

Yogur para 6 personas: Calienta un litro de leche a 40-45 °C, trasládala a un recipiente y añade un yogur desnatado o una bolsita de fermento en polvo. Remueve y deja reposar la mezcla cubierta con una toalla o en una yogurtera. A las ocho horas habrá fermentado y cuajado. Se guarda en la nevera y dura una semana.



Encurtidos caseros: Lava y corta a trocitos verduras y hortalizas. Añádelos a una jarra de vidrio o cerámica y cúbrelos con agua fría y salada. Tapa la jarra con una gasa y una goma y guárdala en un armario (en verano, en la nevera). A los 2-3 días, traslada las verduras a un recipiente hermético y deja fermentar dos semanas.