

■ SALUD / ALIMENTACIÓN

Kéfir, el hongo que regenera la flora intestinal

De aspecto similar al yogur, por su carácter probiótico posee propiedades beneficiosas a nivel digestivo y refuerza el sistema inmunitario. Si se elabora con agua es apto para personas con intolerancia a la lactosa

B. MUÑOZ • MADRID

Hablar de lácteos lleva, irremediablemente, a pensar en leche, yogures y queso, pero seguramente haya visto en el supermercado u oído hablar del kéfir, «un producto fermentado probiótico con textura similar a la de un yogur líquido cuyas bacterias son muy beneficiosas para la salud y que se puede preparar fácilmente en casa. Además de bacterias probióticas y levaduras, es rico en aminoácidos, vitaminas, minerales y enzimas», explica Itziar Digón, nutricionista y experta en nutrición emocional. Precisamente, en la fermentación está el secreto de sus beneficios y la responsable de que «se generen un número considerable de bacterias y levaduras, especialmente lactobacilos», aclara el doctor Gonzalo Guerra Flecha, especialista y fundador del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED).

El auge que ha experimentado este alimento en los últimos años ha propiciado que se le atribuyan multitud de efectos beneficiosos, pero carentes, en muchas ocasiones, de aval científico. «Los defensores del kéfir proclaman sus múltiples propiedades curativas, aunque no todas han podido probarse científicamente. Los estudios científicos realizados hasta ahora apoyan una gran número de ellas, como sus propiedades beneficiosas para el aparato digestivo al tratarse de un alimento probiótico que regenera la flora intestinal, la mejora de la tolerancia a la lactosa, sus efectos positivos en el colesterol, la disminución de la tensión arterial y sus efectos en el tratamiento de problemas cutáneos como los eczemas, entre otros», matiza Digón.

RESPALDO

Precisamente, sus efectos a nivel digestivo son los que cuentan con el respaldo de los expertos. «Desde el punto de vista médico-digestivo es interesante porque repone nuestra flora intestinal y es bueno en cualquier momento, pero especialmente lo es después de la toma de antibióticos de larga duración o después de una gastroenteritis. Todo lo que sea tener la flora intestinal en óptimas condiciones significa que nuestro sistema inmunitario, lo esté también, ya que el papel de nuestra flora es ayudarnos en la absorción de los elementos

de la alimentación y mantener muy alto el sistema inmunológico para defendernos de las bacterias patógenas que entran en nuestro organismo, y recuerden que las dos puertas de entrada más importantes son las vías respiratorias y el aparato digestivo», afirma Guerra.

Frente a su «competidor», el yogur, prosigue el experto, «es más interesante que el yogur por el número de bacterias que contiene, pero los dos son algo insuficientes desde el punto de vista médico, porque un yogur contiene unos 100 millones de gérmenes, el kéfir unos 500 millones, y cualquier preparado de probióticos que adquirimos puede tener 10.000 mil millones. Hay que recordar que nuestra flora intestinal contiene 8 trillones de bacterias constituidas por 500 especies y unas 4.000 subespecies, por lo que las dosis deben ser algo más altas que las del yogur o las del kéfir».

Y los intolerantes a la lactosa, ¿pueden tomar kéfir?

Su uso es especialmente recomendable después de una gastroenteritis o de la toma de antibióticos de larga duración

Digón sostiene que «el kéfir elaborado con agua es totalmente apto para personas con intolerancia a la lactosa. En cambio hay que ser más cuidadoso si lo elaboras con leche. Es cierto que la leche se transforma en el proceso de fermentación y pierde gran parte de la lactosa, pero va a depender de la sensibilidad que tenga la persona a este tipo de azúcar».

En cuanto a su forma de consumo, Digón recomienda que «lo ideal es tomarlo en el desayuno o bien como tentempié a media mañana o a media tarde. Se puede combinar con diferentes frutas o semillas para conseguir un mayor aporte nutricional. Al ser un alimento suave y fácilmente asimilable, es recomendable para todo tipo de personas», concluye Digón.



El kéfir es un producto fermentado probiótico con una textura similar al yogur líquido