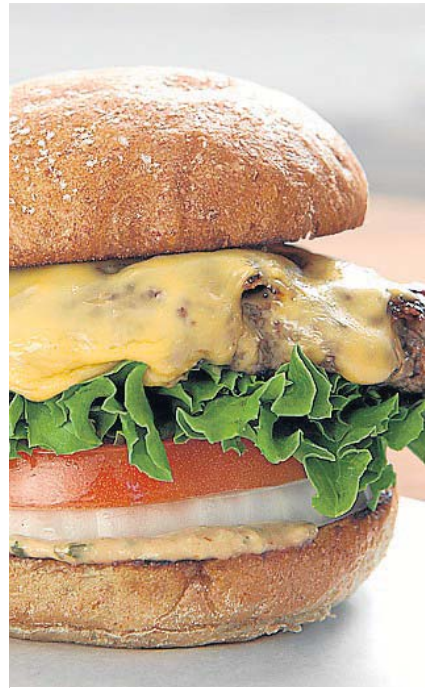




El abuso de la carne eleva las enfermedades del corazón.



Los alimentos procesados afectan a la microbiota.



Las grasas trans tienen un efecto nefasto en la salud.

## DIETAS EL PECADO CARNAL DE LA SALUD

Si la microbiota se fortalece o debilita dependiendo de la clase de alimentos que se ingieren, para mantenerla sana habrá que comer de manera equilibrada. Hay bacterias que proliferan cuando comemos más grasas, y otras lo harán cuando se ingiera una mayor cantidad de azúcar. «Los microorganismos intestinales se alimentan de lo que nosotros aportamos. Dietas demasiado restrictivas, determinados alimentos en exceso, especialmente hidratos de carbono, la falta de otros, o algunos aditivos, modificarían las diferentes especies microbianas, haciendo que proliferen más unas que otras», destaca José Emilio Mesonero, profesor del

departamento de Farmacología y Fisiología de la Facultad de Veterinaria en la Universidad de Zaragoza. Y, según la nutricionista Mariloures de Torres, coordinadora del Comité Científico de la Asociación de Enfermeras de Nutrición y Dietética, «para mantener la microbiota sana y activa es necesario ingerir una dieta variada y equilibrada, con presencia activa de hortalizas frescas y cocidas, así como de frutas. Las fibras que aportan, junto a los antioxidantes naturales, generan en el intestino una fermentación saludable y un tránsito adecuado».

**BIENESTAR DIARIO.** De Torres destaca que «lo que más influye negativamente en nuestra microbiota es el exceso de alimentos procesados que ralentizan la acción de la fibra y producen por un lado oxidación celular en el epitelio (pared del intestino), pero también una degeneración de las bacterias beneficiosas». En los últimos años, el estudio de la microbiota ha llevado, además, a estudiar la relación entre esa 'flora' y la obesidad. La nutricionista De Torres señala que «en el aumento de la obesidad interfiere sobre todo el sedentarismo, junto con el aumento de azúcares añadidos y de la ingesta exagerada de grasas saturadas o trans. Estas alteraciones nutricionales suponen una degeneración en el conjunto de la microbiota, que pierde su capacidad reguladora en la correcta absorción y síntesis de los nutrientes por el enterocito. La falta de alimentos reguladores, como pueden ser las hortalizas y las frutas, hacen crecer y multiplicarse los adipocitos, que poco a poco generan obesidad».

Abusar del consumo de carne, azúcares o grasas trans puede provocar enfermedades. Una dieta variada es vital para el bienestar físico y mental

Texto: David Navarro

Ayuda también tomar alimentos que mejoran nuestra 'flora'. «Cuando el deterioro es debido a malos hábitos alimenticios adquiridos, o por alguna patología digestiva o de malnutrición, el conjunto de una dieta natural, equilibrada y variada, junto a la ingesta de yogur, resulta muy beneficioso sobre la microbiota intestinal. El yogur es uno de los mejores alimentos. Eso sí, hay que tener claro que solo se puede llamar yogur a la leche fermentada con 'Lactobacillus bulgaricus' y 'Streptococcus thermophilus' y que obligatoriamente ha de mantenerse en frío. Estos dos tipos de gérmenes que lo componen, tanto la especie bacilo como la especie coco, deben encontrarse en gran número en el producto desde su inicio y hasta el final».

Mientras, los expertos recomiendan también controlar el consumo de carne, e incluso la OMS emitió una alerta en 2014 para reducir la ingesta de carne roja. Se calcula que en España el consumo medio de carne por ciudadano es de 54 kilos al año, aunque la dieta mediterránea aconseja tomar como máximo raciones de unos 100 gramos, y no todos los días. Debe combinarse con legumbre, verduras frescas, frutas y evitar dulces y alimentos procesados para tener no solo una microbiota más sana, también un sistema cardiovascular fuerte.

Y evitar la comida procesada y basura. Un ejemplo sería la clásica hamburguesa: puede contener proteína, hierro y vitamina, pero su preparación y conservación trae elementos negativos, como la grasa saturada, el azúcar del bollo (no es pan, aunque lo parezca) las grasas y azúcares de las salsas... Los expertos recomiendan, respecto a la carne, asegurarse de su procedencia: no comprarla en bandejas, sino pedir que nos la piquen (para evitar los conservantes y aditivos) y crear nosotros con especias, huevo y verduras todo el sabor que queramos añadir a la comida. Si no lo hace por usted, hágalo por su 'flora'.

## Pan de masa madre

Entre los productos que tomamos diariamente y que también influyen en nuestra 'flora' estaría el pan. La masa madre es un cultivo natural de levaduras que están presentes en el aire y sirve de base para la mezcla que luego da lugar al pan: ahí están todos los microorganismos que se necesitan para la fermentación. Por desgracia, pocos panes llevan ahora masa madre, a pesar de sus beneficios para la digestión y la microbiota.

Según el panadero y pastelero artesano Jari Estefanoff, «si la masa pasa por un periodo largo de fermentación, las levaduras naturales simplifican las cadenas largas de almidón y las convierten en cadenas cortas y mejor digeribles». Es habitual en algunas industrias el utilizar harinas blancas refinadas y añadir salvado, para darle un color diferente. Ese pan no tiene las propiedades saludables de la harina integral, que aporta más vitaminas, más minerales, estabiliza la fabricación de insulina, aumenta el movimiento intestinal, contribuye a bajar el colesterol malo...».

El artesano, residente en Zaragoza, defiende las bondades del pan de fermentación larga «porque en ese proceso, que ha de durar un mínimo de ocho horas, se hace una predigestión del almidón, se reduce el contenido de glucosa y se genera un pan con menor índice glucémico». La masa madre también puede suponer un buen aporte de bacterias beneficiosas, «sobre todo si el pan es elaborado con harinas de calidad (ecológicas o de grano entero). El pan con masa madre tiene más acidez y eso le permite una conservación mejor (no serán necesarios tantos conservantes y químicos que pueden afectar a la microbiota) y esa misma acidez ayuda en la absorción de vitaminas y minerales», considera el artesano. La masa madre incluso ayuda a una mejor intolerancia al gluten. En el proceso largo de fermentación también se cambian las proteínas. La del gluten pasa a ser proteínas simples y aminoácidos.