

# MATA EL ESTRÉS CON YOGUR

¿SABÍAS QUE TOMAR BACTERIAS DE ALGUNOS ALIMENTOS FERMENTADOS Y SUPLEMENTOS PODRÍA MEJORAR TU ESTADO DE ÁNIMO? ABRE TU NEVERA Y ENTRA DE LLENO EN LA MEDICINA DEL FUTURO.

TEXTO: ALEJANDRA YEREGUI.

ace años, visitar una exposición sobre el aparato Ldigestivo hubiera sido un plan inimaginable, incluso friki. ¿Qué misterio puede encerrar para que sea atractivo verlo en 3D? En París, la muestra La digestión es la cuestión (en La Ciudad de las Ciencias y la Industria, hasta el 4 de agosto) propone un interesante recorrido por este órgano hasta ahora infravalorado. Se inspira en el best seller del mismo nombre escrito por la científica Giulia Enders (ed. Urano), un libro traducido a 40 idiomas. Y es que, reconozcámoslo, las tripas son trending topic, y de ahí el documental *The Gut Movie* (la película del intestino estrenada en 2018) que tiene como reto descifrar la microbiota ideal, ese ecosistema formado por 100 billones de bacterias (además de hongos, levaduras y virus) sensibles a los hábitos y con misiones como transformar los alimentos en nutrientes, fabricar vitaminas y distinguir los microorganismos dañinos. Se ha demostrado que este universo microscópico puede potenciar tratamientos como el de la obesidad, la diabetes, las enfermedades inflamatorias, las autoinmunes u otras neurodegenerativas como el párkinson. Ahora un nuevo camino explora su influencia en las emociones. Y aquí aparecen los yogures. Hablamos con varios científicos top para que nos expliquen de qué manera te influyen y en qué te benefician.

EL OTRO SISTEMA NERVIOSO

El liderazgo de los sentimientos ya no lo tiene el cerebro. El responsable de este innovador cambio de mentalidad es el neurobiólogo Michael Gershon, El Leonardo del intestino, que en 1998 rebautizó este órgano como «el segundo cerebro». El científico descubrió que las serpenteantes tripas son inteligentes, tienen neuronas, capacidad emocional e incluso un sistema nervioso autónomo (llamado entérico) diferente del central. Entre ambos se comunican sin parar. Sientes mariposas en el estómago o se te corta la digestión ante un disgusto porque nuestra cabeza está al habla

con el intestino y se lo hace saber. Pero recientes investigaciones revelan que este también es responsable de nuestro humor, tolerancia al estrés o capacidad de disfrute. «La microbiota es el conductor del eje intestinocerebro y contribuye, a través de la producción de neurotransmisores, a una adecuada modulación de nuestras emociones», apunta el doctor Marcello Romeo, cirujano, PHD en Medicina y Neurociencias por la Universidad de Palermo y director científico del Center for Experimental Research for Human Microbiome. Ahora se sabe que la serotonina, llamada la hormona de la felicidad, se fabrica en un 95% en el intestino, se libera al torrente sanguíneo y actúa en el cerebro, en concreto en el hipotálamo, donde se controlan las emociones. Algo similar ocurre con otro neurotransmisor, GABA, ansiolítico natural, y con la dopamina, que afecta a la sensación de placer.

# BACTERIAS QUE SANAN LA MENTE

El microbiólogo Iliá Méchnikov, premio Nobel de Fisiología en 1908, fue el primero en descubrir las bondades del yogur. Sucedió observando a los

SE HA DESCUBIERTO QUE NUESTRO HUMOR, LATOLERANCIAAL ESTRES Y LA CAPACIDAD DE DISFRUTE DEPENDEN DE LA MICROBIOTA, QUE CONECTA EL EJE INTESTINO-CEREBRO



Incluye en tu dieta productos fermentados (que aportan bacterias útiles) o prebióticos (sirven de alimento a estas).

## Plátanos y manzanas

Contienen fibra y nutren los microorganismos buenos.

# Pepinillos agridulces

Hay que fermentarlos con agua saturada de sal, no con vinagre.

### Kéfir

Similar al yogur, en turco significa bienestar y favorece la serotonina.

### Cúrcuma

El último hallazgo de la virtuosa planta es que ayuda a que sobrevivan las bacterias.

# Cereales integrales

El pan, la pasta y el arroz (siempre que no sean blancos) son fuente de fibra prebiótica.

# Kombucha

Es el resultado de fermentar té verde con levaduras y bacterias llamadas Scoby.

### Sopa de miso

Receta japonesa con soja, sal y cereales.

# Chucrut

Alemán, viene de fermentar el repollo con sal. El del súper no tiene casi bacterias.

### Higos, uvas y ciruelas

Gracias a su fibra soluble y almidón resistente llegan intactos al intestino grueso.



campesinos búlgaros, que llegaban a los 100 años y tenían un llamativo buen humor. El científico percibió que la leche ordeñada que transportaban por el campo fermentaba de forma natural gracias a una poderosa bacteria, hoy llamada Lactobacillus bulgaricus. Con la llegada de los antibióticos cesaron las investigaciones: cuantas menos bacterias tuviéramos, mejor. Hasta que en 2012, el catedrático en Psiquiatría Ted Dinan, al frente del APC Microbiome Institute de Cork (Irlanda), inició el revolucionario estudio de los psicobióticos, probióticos orientados a mejorar la psique. «Estos organismos vivos son beneficiosos para personas con una enfermedad mental», dice Sari Arponen, especialista en Medicina Interna del Hospital de Torrejón de Ardoz (Madrid) y doctora en Psiconeuroinmunología Clínica. Los primeros apuntes señalan que la ansiedad, la irritación o la hiperactividad podrían tratarse con psicobióticos. «Pueden –dice la doctora– reducir el estado inflamatorio provocado por un desequilibrio en la microbiota y que se muestra en patologías neuropsiquiátricas. Además, calman los ejes del estrés crónicamente activados».

# PROBIÓTICOS A MEDIDA

Una mujer deprimida, angustiada, sin energía, con una fuerte alergia al sol y dolores de estómago acudió a la consulta de Jesús Mier, psicólogo

# DATE UN 'CHUTE'

Cada persona tiene una microbiota, en constante evolución y tan personal como la huella dactilar. El estado de ánimo y la salud pueden mejorar ingiriendo estos microorganismos. Los suplementos probióticos suelen incluir varios tipos de bacterias porque, como explica Jesús Mier, experto en psicobióticos, «una suma adecuada logra resultados estables y duraderos».

# 'LACTOBACILLUS RHAMNOSUS'

Un estudio realizado con esta bacteria a embarazadas demostró que disminuía la diabetes gestacional, la depresión posparto y mejoraba la tolerancia a las situaciones de estrés. Cápsulas Ramnoselle, Bromatech (en farmacias, 15 €).

# 'LACTOBACILLUS CASEI'

Beneficia a las personas con fatiga crónica y refuerza el sistema inmunitario. Es frecuente encontrar lácteos con estas bacterias. Aunque no lleguen vivas al intestino, la cáscara conserva sus cualidades. Actimel,
Danone (en El Corte Inglés, 2,99 €/pack 6 uds.)

# 'BIFIDOBACTERIUM INFANTIS'

Un experimento de la Universidad de Kyushu (Japón) con ratones reveló que una de sus cepas favorece la respuesta al estrés y alivia síntomas del Síndrome de Colon Irritable. *Bifidobacterium BB*, Laboratorios Génesis (en amazon.es, 16,45 €).

# 'BIFIDOBACTERIUM LONGUM'

Un estudio de 2016 analizó el comportamiento de 22 personas tomando placebo durante un mes y la cepa 1714 de esta bacteria las cuatro semanas siguientes.

Se redujo la ansiedad y mejoró la memoria.

Arkobiotics Supraflor,

Arkopharma (13,90 €).

# FS FI PORCFINAIF DESEROTONINA **QUESEFABRICA EN** ELINTESTINO Y LUEGO VIAJAAL CEREBRO

pionero en el estudio de las bacterias buenas en España. Llevaba años visitando especialistas y se consideraba irrecuperable. «Con cambios en la dieta, un aporte de suplementos regeneradores de la flora, un entrenamiento en relajación del sistema nervioso y ayuda para que pudiera verbalizar sus recuerdos y hacerlos frente estaba recuperada a los seis meses», señala el responsable de Vidalia Salud, un Centro de Psicología y Escuela de Bienestar de Santander. Pero la solución no es sencilla: tenemos 100 veces más bacterias en el intestino que células en el cuerpo, ¿cómo dar en la diana del psicobiótico que nos conviene? «Algunos estudios demuestran mejoras con los  $Lactobacilus\ acidophilus, L.\ casei\ o\ L.$ plantarum, y L. helveticus o B. longum,aunque es necesaria la suma adecuada de varios», aclara Mier. Este tipo de suplementos hay que personalizarlo y escogerlos con precisión. «Si no se ≥ selecciona bien la cepa (familia de bacterias idénticas) con un mecanismo de acción concreto, no se va a conseguir el resultado deseado. Además, un análisis de la microbiota fecal puede mostrarnos carencia de bifidobacterias, por ejemplo», argumenta la doctora Arponen. Según la experta, una persona sana debería reequilibrar sus bacterias dos veces al año.

# **■ QUÉ ESPERAR DE UN LÁCTEO**

¿Un lácteo común del súper podría actuar como un ansiolítico natural? Se investiga para que así sea en el futuro, pero a día de hoy es poco probable. «A diferencia de los suplementos probióticos, que son bacterias de derivación humana capaces de sobrevivir en nuestro intestino durante tiempo, las

de un yogur (Lactobacillus helveticus spp. bulgaricus) son microorganismos de derivación animal, provienen de la vaca u otras especies, y están habituadas a temperaturas mucho más altas, por eso no son capaces de subsistir y adherirse a la mucosa intestinal», advierte el doctor Marcello Romeo. En cuanto a los lácteos llamados probióticos contienen cepas capaces de resistir mejor la digestión como Lactobacillus rhamnosus, acidophilus o casei. Hay investigaciones que avalan su eficacia, como un estudio del Centro de Neurobiología del Estrés de Los Ángeles (California) realizado a 60 mujeres sanas que tomaron yogures normales y el mismo número que optó por los enriquecidos durante dos semanas. Los resultados concluyeron que aquellas que ingirieron los que presentaban mayor número de bacterias respondían mejor frente a situaciones de estrés. Pero la comunidad científica recomienda cautela porque estos no proveen los mil millones de bacterias vivas de una misma familia necesarias para movilizar la microbiota. «Un yogur que indique las especies concretas que tiene en su composición aporta variedad al menos en la parte del tránsito intestinal, pero es probable que su efecto sobre la salud sea escaso», asegura Sari Arponen. Ocurre algo parecido con los alimentos fermentados de bote, las bacterias beneficiosas que contienen están limitadas a las regulaciones y pocas sobreviven a los procesos de producción. Diferente es el caso del kéfir, la kombucha, el miso o el chucrut preparado de forma artesanal, que producen ácidos y bacterias provechosas que nos protegen frente a las dañinas. Para mantener a flote los microorganismos vivos, las frutas con piel, ciertas verduras y cereales como el trigo tienen un efecto prebiótico que los nutre. Ahora más que nunca «somos lo que comemos», como dijo Feuerbach. Y aunque sólo se conoce el 10% del microcosmos que habita el intestino, ya nos ha tocado la fibra sensible.

# COSMÉTICA ALIADA

Las bacterias fermentadas mejoran las defensas desde la capa más superficial de la piel.

# CALMA Y AFINA

El agua-gel hidratante 'Clinique ID', para poros y textura irregular, lleva Lactobacillus, **Clinique** (57 €).





# PROTEGEN

Ampollas 'Acción Profunda Prebióticos', con derivados de algas y azúcares, Germinal (36 €/30 uds.).



**Bruma 'Infinity Mist** Probiotic Essence', con ácido hialurónico y probióticos, Mádara (40 €).

# APORTA LUZ

Mascarilla 'Honey Cataplasm Abeille Royale' con biocelulosa a partir de fermentos, Guerlain (112,80 €/4 uds.).



### LIMPIA

Desmaquillante para pieles sensibles 'Aqua Falls' con probióticos, Valmont (78 €).