vinetur

El vino, café y té las mejores bebidas para tu salud

Además de los conocidos efectos antioxidantes, ahora una nueva investigación revela que el té, el café y el vino activan una serie de bacterias que los científicos relacionan con una mejora en la salud

martes 10 de mayo de 2016

ESCRITO POR LUIS EXPÓSITO GARCÍA



Darte el gusto de tomarte una copa de vino o una taza de buen café puede ser más beneficioso de lo que ya conocíamos hasta ahora.

Mientras que los más desinformados todavía mantienen su escepticismo a la hora de consumir estos productos, y se mantienen alejados del vino por su contenido alcohólico, o del café y el té por su contenido en sustancias estimulantes (cafeína y teína), ahora una nueva investigación afirma ante estas dudas, que nada más lejos de la realidad.

En efecto, un nuevo estudio nos aconseja que deberíamos pensarlo dos veces antes de eliminar estas bebidas de nuestra dieta e indica que las tres mantienen activas una serie de bacterias esenciales para nuestro intestino.

Esta colonia de microorganismo residentes en nuestro intestino está compuesta por bacterias "buenas", que poseen efectos antiinflamatorios, y sus equivalentes "malas" que promueven la inflamación. Mantener un equilibrio entre las baterias "buenas" y "malas" en nuestro instestino es una parte indispensable para mantener una buena salud.

Recientemente, este nuevo estudio holandés, realizado por la Universidad de Groninga y publicado en la revista Science, considera que tomar una taza de café o té y una copa de vino puede ayudar a mantener los niveles de bacterias "buenas".

La publicación también ha revelado que aquellas personas que consumen regularmente yogur o suero de leche también tienen una mayor diversidad de bacterias intestinales, mientras que las personas que siguen una dieta con muchas calorías y beben leche entera pueden ponerla en peligro.



El estudio recopiló datos acerca de la dieta, recetas médicas y salud de 1.100 personas, además de analizar el ADN intestinal de las heces de los participantes.

Según la Dra. Cisca Wijmenga, responsable del estudio: "Normalmente, los investigadores solo investigan en una región particular del ADN , por lo que se ha mapeado todo el ADN bacteriano para obtener información mucho más detallada acerca de los tipos de bacterias, observando cómo afecta la dieta".

El análisis del ADN hizo posible examinar que factores afectan a la diversidad del microbioma.

Según la Dra. Alexandra Zhernakova, también de la Universidad de Groningen: "Se ha encontrado en total 60 factores dietéticos que influyen en la diversidad. Cuanto mayor sea ésta mejor salud se tendrá".

De acuerdo a la investigación, además de la dieta, al menos 19 tipos diferentes de medicinas (algunas de las cuales se utilizan mucho) tienen un impacto en la diversidad del microbioma. Un estudio anterior había mostrado que los antiácidos la disminuían.

Según Wijmenga: "Una patología siempre aparece como resultado de diversos factores. Muchos de estos factores, como los genes o la edad, son cosas que no pueden cambiarse. No obstante, puedes cambiar la diversidad de tu microbioma adaptando tu dieta o medicación. Cuando entendamos como funciona esto, surgirán nuevas

posibilidades".