

El kéfir y los probióticos: el elixir de la alimentación¹

Palabras clave: Probióticos, kéfir, enfermedades, bacterias, personas y microorganismos.

La tradición de cultivar bacterias para fabricar una especie de yogur por medio de la leche recibe el nombre como kéfir. Así pues, la ciencia de la comida es un área desconocida por muchos, ignorando los innumerables beneficios que consigo la ingesta de probióticos como el kéfir. La toma de probióticos para todas las personas debería ser incluida en la dieta alimenticia sin importar la edad ni condición física. Aunque los estudios son diversos, el debate está en diversas investigaciones recientes que pueden demostrar lo contrario, pero ¿verdaderamente es necesario para nosotros e indispensable para tratamiento de enfermedades?

De primera mano, se considera la toma de probióticos efectiva para tratamientos gastrointestinales luego de la ingesta de antibióticos cuyos efectos secundarios se extrapolan a un horizonte fatal para la microbiota intestinal (Veloz et al., 2022). Según esto, experimentos *in vitro* (en laboratorio) de bacterias probióticas han demostrado ser capaces de detener infecciones estimulando el sistema inmune en los glóbulos blancos, evitando la adhesión de patógenos al epitelio del intestino por medio de la liberación de sustancias antimicrobianas como es el ácido láctico y las bacteriocinas. Por efecto, permite la síntesis de vitaminas y absorción de nutrientes esenciales eficazmente hacia la sangre, previendo enfermedades o tratarlas de forma vital.

En segundo lugar, la toma de bacterias probióticas ácido lácticas facilita la digestión de la leche para los intolerantes, como los no intolerantes a la lactosa. Gracias a sus propiedades fermentativas, la ausencia de enzimas catalizadoras de este disacárido permite la absorción de demás nutrientes proteínicos que ofrece la leche tras ser fermentada por estas bacterias buenas (Farnworth, 2005). De esta manera, la ingesta de probióticos de diferentes maneras actúa para que más personas puedan alimentarse de distintas formas en su dieta alimenticia para mejorar su salud y aprovechar sus beneficios en la preparación de tanto yogur, queso, queso crema,

¹ Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Orientado por Dr. Javier Herrera Cardozo.



mantequilla, entre otros. Todo lo anterior se resume en la despreocupación por los efectos adversos y negativos que puede conllevar a su bienestar.

Sin embargo, si nos referimos al kéfir en sí, hallamos una propiedad poco conocida que consiste en su capacidad de inhibir el crecimiento de tumores cancerígenos, pues Murrill et al. (citado en Farnworth, 2005) afirma que:

Exámenes microscópicos de los tumores indicaron que la apoptosis puede haber sido responsable de reducción del crecimiento tumoral. Ratones alimentados con leche de soya sin fermentar no tuvieron tumor reducido volúmenes en el día 30, más se concluyó que, ya sea los propios microorganismos o los polisacáridos formados durante la fermentación por la microflora de los granos de kéfir, fueron estos los responsables de la respuesta antitumoral. (p.10)

Por lo cual, aunque aún falta por investigaciones que ahonden más sobre la respuesta de diferentes probióticos en respecto a crecimientos tumorales, la inhibición de carcinomas en cuanto al probiótico kéfir es segura.

Contrariamente a lo anterior, estos microorganismos fuera de nuestro alcance pueden ocasionar varias consecuencias desastrosas como infecciones hacia nuestros organismos. “Presentamos una de esas "buenas bacterias" asociada con sepsis en un paciente al que se le administró la misma bacteria en forma de probióticos, ahora causa infecciones en diferentes grupos de pacientes, en su mayoría personas inmunodeprimidas” (Princess et al., 2020, párr.1).

Por consiguiente, el uso de probióticos hoy, es una cuestión terapéutica cuestionable en la medida que personas con enfermedades crónicas o en estado crítico deben de tener precaución ante cualquier desarrollo de sepsis o infección al volverse patógenas y agresivas contra las células el cuerpo pudiendo desarrollar resistencia en presencia de algún tipo de antibiótico para así, perder el control al ser resistentes a los medicamentos; de ahí que se recomienda una supervisión de un médico especial.

A pesar de esto, se puede valorar el hecho que los profesionales en la salud todavía confían que el suministro de probióticos apoya en grandes rasgos a nuestro bienestar. En la práctica clínica, tanto gastroenterólogos como nutricionistas en un 97% y 98%, respectivamente, recomiendan la ingesta de probióticos al ser efectivos



y seguros para el manejo de síntomas gastrointestinales (Valdovinos et al., 2019). Aquí es primordial hacer hincapié en que, usualmente, los probióticos sugeridos por médicos son comercializados costosos y de difícil acceso para cierta población; de esta forma, se debería de favorecer el consumo de estas bacterias naturalmente e incentivar su comercialización para que muchas personas logren tener acceso a un producto de cultivo en casa y de innumerable ayuda; un ejemplo de ello, el kéfir.

Además, se ha descubierto que la capacidad de los probióticos se amplía al hecho de disminuir los niveles del colesterol y metabolizarlo de mejor manera. En diferentes estudios de laboratorio, se ha demostrado que existe una significativa reducción de la hemoglobina glicosilada y colesterol tipo LDL (Tonucci et al., 2017, como se citó en Brandelli, 2022). Por ende, la toma de probióticos podría evitar enfermedades relacionadas con altos índices de colesterol si las personas fueran conscientes de su importancia para su dieta.

En resumen, en el presente ensayo se trató de evaluar qué tal vital es la toma de probióticos para ser incorporada en nuestra alimentación, tratando de ver las consecuencias negativas y positivas. Como se vio, estos microorganismos son eficientes para tratar trastornos como malestar crónico gastrointestinal por medio de una simbiosis o relación que hacen los microorganismos con la microbiota y células; beneficios radicados en la estimulación del sistema inmunológico; mejorar el catabolismo a tal punto de bajar niveles de colesterol y degradar la lactosa de la leche durante el proceso fermentativo e incluso, inhibir el crecimiento tumoral en esta zona. Se concluye que importa tomarlos para eludir enfermedades a futuro, y no solamente microorganismos de laboratorio, sino que sean estos naturales y accesibles para todos, como lo es el kéfir.



Esteban D’Xavier Alvares Torres

Ingeniería de Bioproducción

Correo: estebanalto@unisabana.edu.co



Referencias

- Brandelli, A. (2022). Probiotics: Advanced Food and Health Applications. (Eds.). (págs. 109-119). Elsevier.
- Farnworth, E. (2005). Kefir-a complex probiotic In: Gibson GR (Eds.) Food Science and Technology Bulletin: Functional Foods, 2(1), 1-17. <https://bit.ly/3CFFFtw>
- Valdovinos-García, L. R., Abreu, A. T., y Valdovinos-Díaz, M. A. (2019). Probiotic use in clinical practice: Results of a national survey of gastroenterologists and nutritionists. *Revista de Gastroenterología de México (English Edition)*, 84(3), 303-309. <https://cutt.ly/1CiXKBU>
- Veloz, E. C. T., Villanueva, M. T., y Monfort, M. G. (2022). Suplementos probióticos en enfermedades del entorno gastrointestinal por alteración de la microbiota tras la antibioterapia. *Revista Cubana de Farmacia*, 55(2). <https://cutt.ly/NCiXS3l>
- Princess, I., Natarajan, T., y Ghosh, S. (2020). When good bacteria behave badly: a case report of *Bacillus clausii* sepsis in an immunocompetant adult. *Access Microbiology*, 2(4). <https://doi.org/10.1099/acmi.0.000097>

