

El yogur tiene fama

Remedio que salió de la farmacia y es un alimento completo, propone que tratemos Yoel Gómez, de La Habana

COMO alimento saludable, al yogur le llega la fama a mediados del siglo XX, por ese entonces en España, por ejemplo, solo se vendía en las boticas. Era reverenciado como producto único para dolencias relacionadas con el estómago; y es dato curioso saber que en la Francia del siglo XVI se tenía por alimento milagroso porque, según la leyenda, el rey Francisco I se curó de una misteriosa enfermedad después de degustarlo.

Lo seguro, según innumerables estudios posteriores que lo demuestran, es que gracias a su composición el yogur –fermento de la leche con millones de bacterias vivas como: *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*–, facilita la digestión; considerándose de los mejores probióticos para el cuidado de la flora intestinal.

De esta manera al incluirlo habitualmente en la dieta ayuda a estabilizar la composición de la microbiota, al tiempo que los microorganismos que viven en nuestro intestino convierten el azúcar de la leche (la lactosa) en ácido láctico, lo que frena el desarrollo de bacterias dañinas que como consecuencia de la descomposición de los alimentos se generan en el intestino. Es decir, el yogur, además de ser un alimento muy rico en vitaminas del grupo B, nos ayuda a combatir infecciones.



Ayuda a estabilizar la flora intestinal y los microorganismos del sistema digestivo.

Sus beneficios facilitan la asimilación de nutrientes, favorece la absorción de grasas, combate diarreas y estreñimiento, disminuye el colesterol, reduce los efectos negativos de los antibióticos; sin olvidar que tiene calcio, magnesio, fósforo, minerales indispensables para tener sanos nuestros huesos.

También se debe tener en cuenta que yogur y lácteos son clave para hacer frente a los déficits de vitamina D y calcio, nutrientes presentes en ellos, uno de forma natural y el otro añadido, con papel preventivo en la osteoporosis. Según la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad), un alimento a tener en cuenta cuando cada vez hay más personas con problemas para conseguir los niveles adecuados de ambos sustentos.

Igualmente se señala que el yogur tiene efectos beneficiosos sobre las enfermedades infecciosas intestinales y respiratorias. Diversos estudios han investigado la relación entre la ingesta de productos lácteos fermentados y la prevención, disminución o incidencia de

algunos procesos infecciosos comunes, gastrointestinales, respiratorios y parece existir relación entre ellos y el menor riesgo de padecer catarro común en personas ancianas y de infecciones estomacales en niños.

Es recomendada su ingesta por los nutricionistas, para contrarrestar los efectos de los antibióticos, antes, durante y después del tratamiento con estos medicamentos; podría disminuir el riesgo de sufrir diarreas asociadas a su uso.

Los productos lácteos fermentados asimismo pueden actuar de forma sinérgica con el tratamiento médico estándar de erradicación de *Helicobacter Pylori*, bacteria que infecta la mucosa gástrica y que puede llegar a producir desde una ulceración de estómago a la gastritis crónica. El consumo de yogur a la par del tratamiento contra el microbio aumentará el efecto del medicamento entre un cinco y un 10 por ciento, según informe de Fesnad.

Es alimento completo que se puede tomar a diario. Su contenido nutricional es similar al de la leche y se absorbe mejor porque contiene menos lactosa.

¿Alimentos crudos?

Beber leche cruda es peligroso, tema que propone Leonel Batista, de Villa Clara

PUEDE que sea moda consumir alimentos crudos, no cocinados ni tratados como leche y agua. Pero, según los nutricionistas no se puede olvidar la importancia que tiene la cocción de los alimentos en la prevención de muchas enfermedades. Por tal razón, es recomendable para aquellos que en muchos lugares de nuestro país que

reciben la leche cruda, la sometan de inmediato al fuego para hervirla.

La seguridad alimentaria es uno de los grandes avances en materia de salud, en ocasiones percibida por el consumidor como un empeoramiento en la calidad del alimento.

Sin embargo, no debemos pensar que cualquier proceso artificial al que son sometidos los alimentos va en nuestro detrimento. Dicen los expertos: "Si nos centramos en el consumo de leche cruda, encontraremos opiniones muy diferentes al respecto". La leche cruda es la que no ha recibido ningún tratamiento térmico: pasteurización, esterilización, hervido y que mantiene inalterados sus nutrientes, vitaminas y enzimas; las más afectadas por su propiedad termolábil, o sea, que se pierden con las altas temperaturas. De hecho, las enzimas naturales de la leche son de gran importancia a la hora de asimilar el alimento y hacerlo más digestivo.

El pero radica en si no está certificada y no se conserva correctamente en refrigeración adecuada, puede contener microorganismos como bacterias o virus *E.Coli*, listeria, responsables de muchas enfermedades altamente perjudiciales para la salud, apunta la investigadora a cargo del estudio.

"Es por ello que, en el tratamiento de la pasteurización, la leche es sometida a 63 grados Celsius durante 30 minutos; lo que la convierte en un alimento ciento por ciento seguro, aunque esto provoque quizá una alteración en el sabor y pérdidas nutricionales importantes como vitaminas B12, B2, C, E, y B9.

La mayoría de la leche que se comercializa emplea otro tratamiento térmico llamado UHT (*ultra light temperature*), el cual se basa en someter a la leche a una temperatura más alta, pero menos tiempo; con ello se consigue eliminar todos los microorganismos pero con menores pérdidas nutricionales y organolépticas.

Por otro lado, uno de los argumentos que más peso cobra entre los defensores del consumo de leche cruda son los supuestos beneficios en la prevención de alergias o de enfermedades como el cáncer. Pero, "aunque hay algunos estudios que plantean esta línea de investigación, lo cierto es que, hoy, no existen informes concluyentes que demuestren que efectivamente pueda estar relacionado".



La leche es vehículo de salud para la población.

Entonces, si nos detenemos a pensar, los nutrientes que pueda perder la leche en el tratamiento necesario para su consumo no son todos y a la vez se pueden encontrar o aportar a través de otros alimentos. Sin embargo, "consumir una leche con alto contenido en bacterias puede causar daños importantes en nuestra salud", concluye la experta.

De cualquier manera, la leche forma parte de la alimentación humana desde el período Neolítico. Su consumo habitual ha contribuido notablemente a me-

jorar la salud de las poblaciones. Ingiriéndola con medidas sanitarias seguras es un buen alimento, de vida relativamente prolongada y asequible. Fuente de calcio, vitaminas y proteínas de elevado valor biológico, se asocia con una disminución de la mortalidad infantil y de enfermedades como la hipertensión arterial, anemia u obesidad. Sus múltiples beneficios hacen que sea recomendable un consumo de entre dos y cuatro raciones al día, según la Organización Mundial de la Salud. ●

De tiro rápido

• **GEYSY ALMAGUER:** La papa es un vegetal popular y versátil, alimento muy utilizado en comidas. Su consumo es importante en la prevención de enfermedades. Pero en cuanto a que puede ayudar al crecimiento de los glúteos, la respuesta es: ¡no! Explican médicos que la papa por sí sola no hace milagros para aumentar y lucir un trasero atractivo, es solo un mito. Lo que sí puede ayudar a tener más glúteos es el ejercicio, sobre todo, los de fortalecimiento de músculos, que ayudan a definir la zona.



• **YENY DÍAZ:** La celulitis es mejor prevenirla. Tomando suficiente agua, evitando el exceso de sal, comiendo frutas que aporten vitamina C, consumiendo vegetales, ejercitándose. Hay que decir: ¡no!, a refrescos, harinas, café, alcohol, ropas ajustadas. Bueno: bañarse con agua tibia y aplicar un chorro de agua fría en las partes que existe el daño.