

¿No sabes qué comer para bajar de peso? Mejor pregúntale a tus bacterias

El Ciudadano · 1 de diciembre de 2015

Los médicos son ahora capaces de determinar aquella dieta que tenga un mejor impacto en una persona según su composición bacterial.





En internet hay una lista infinita de las dietas capaces de reducir la grasa corporal y conseguir un cuerpo típico de la Venus de Milo. Sin embargo hay muy pocas que se enfocan en la relación entre la estética y la salud plena de un individuo. Ahora, con el increíble avance de la tecnología, los científicos han logrado desarrollar un estudio médico que permite descubrir no sólo cuáles son los alimentos que te ayudan a bajar de peso, también a indicarte cuáles son los que más daño le producen al estómago—provocando inflamación, indigestión, dolores estomacales, alergias, etcétera.

Los investigadores no sólo lograron identificar cómo la bacteria en el estómago reacciona durante el proceso del metabolismo, también fueron capaces de especificar el impacto de una dieta en el peso o en la presencia de futuras enfermedades. De ese modo pudieron desarrollar una fórmula que puede predecir cómo los pacientes responderán a los cambios dietéticos con base en la composición de su bacteria interna.

En otras palabras, a través de este análisis del [mundo bacteriológico en el estómago](#), los médicos son ahora capaces de determinar aquella dieta que tenga un mejor impacto en una persona según su composición bacterial.

En este estudio, en el que se evaluó la bacteria estomacal de pacientes con sobrepeso antes y después de integrarse a un plan dietético, se descubrió que aquellos con una “baja diversidad” en la bacteria intestinal tenían mejoras significativas sobre su salud que los que contaban con una mayor diversidad bacterial. De manera específica, los participantes con una mayor presencia del microbio Akkermansia

muciniphila desde el principio tenían mejores resultados en relación con su peso y el control de la glucosa.

El reto no fue nada sencillo, ya que los médicos están descubriendo el universo de los microorganismos intestinales. Si bien se conocía desde hace tiempo que existen alrededor de 1 000 tipos de bacterias diferentes en cada sistema digestivo, no se sabe de manera precisa cómo cada una de éstas afectan al metabolismo y, en consecuencia, a la salud en general. Por lo que con esta investigación ahora se sabe que cada uno de nosotros cuenta con una manera única de digerir y metabolizar la comida, así como de percibir el impacto de una dieta en nuestra salud. Esto también puede brindar una posibilidad a mejorar o desarrollar tratamientos probióticos con pacientes con algún malestar causado por una composición bacterial deficiente. Quién sabe, quizá sólo la bacteria intestinal requiere más fibra o más proteínas. Es cosa de preguntarle directamente al estómago.

Visto en [Ecoosfera](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)