

EL PAÍS, SEGUNDO CONSUMIDOR DE AZÚCAR BLANCA EN EL ORBE

Publicado el 24 Noviembre 2022

- Nueva sesión del Seminario Salud en tu Vida, auspiciado por la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México

México es el segundo país consumidor de azúcar blanca en el mundo (38 kilos por año en promedio por persona) factor determinante en el desarrollo de obesidad y con serias consecuencias en la salud de la microbiota, se advirtió en una nueva sesión del Seminario Prevenir es Vivir, que organiza la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México.

En la charla “La importancia de mantener una microbiota (flora intestinal) saludable”, a cargo de los especialistas Nimbe Torres y Torres y Jaime García Mena, del INCMNSZ y CINVESTAV, respectivamente, se abordaron estos temas en la sesión realizada en la sede del PILARES San Juan Tepepan.

El maestro Severino Rubio Domínguez, secretario general de la Universidad de la Salud, moderó la sesión y recordó que el objetivo del seminario es ayudar a los habitantes de la ciudad a adoptar estilos de alimentación saludable y reciban información científica y académica para la comprensión de temas relacionados con la salud.

El doctor García Mena, investigador del Departamento de Genética y Biología Molecular del Centro de Investigación y Estudios Avanzados, Cinvestav, Unidad Zacatenco, explicó que la flora microbiana es el conjunto de microorganismos que habitan dentro y fuera del cuerpo humano.

Un desequilibrio en su función propicia que una persona enferme. Para comunicarse, el cuerpo usa el torrente sanguíneo, el nervio vago y el llamado segundo cerebro, integrado por un conjunto de nervios en las vísceras.

Formado como químico, bacteriólogo y parasitólogo en el IPN, García Mena abundó que si el cuerpo requiere de un esfuerzo inmunológico, los microorganismos activan las células para que produzca la respuesta inmune.

Por otro lado, indicó que las partículas de los alimentos que no se digieren llegan al colon, donde hay tres tipos de bacterias que transforman esos residuos: butirato, acetato y propionato, moléculas con distintas funciones en el tracto digestivo, entre las que se encuentra la producción de otras, como por ejemplo las antioxidantes y las anticancerígenas.

Todos los microorganismos existentes, como las bacterias, tienen un tipo de código de barras que ayudan a identificarlas, es decir, que con instrumentación se puede conocer el genoma bacteriano y su abundancia.

Es así que las bacterias identificadas son firmicutes, bacteroidetes, proteobacterias, actinobacterias, tenericutes y cyanobacteria, entre otras.

En su intervención, Torres y Torres, investigadora con 40 años de trayectoria en el Instituto Nacional

de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), explicó el tema alimentario vinculado a una flora saludable. El cuerpo humano posee entre 20 mil y 25 mil genes, pero son muy pocos los que hacen el trabajo de degradar lo que consume, especificó.

En el intestino, agregó, se encuentran alrededor de mil especies bacterianas que pesan dos kilogramos con funciones importantes para el mantenimiento de un intestino saludable.

En su mensaje, recomendó el consumo de frutas y verduras para mantener una correcta condición. Por la importancia de sus componentes deben consumirse zanahorias, hongos, aguacate, ajo, cebolla, nopales, plátano verde, frijoles o jícama, por ejemplo.

El nopal, que solo aporta 27 kilocalorías por cada 100 gramos, tiene compuestos como ácidos fenólicos, flavonoides, mucílago y peptina con efectos favorables en la microbiota.

En contraste, una dieta alta en grasa y azúcar rápidamente eleva los niveles de inflamación, y el nopal ayuda a reducirla y a incrementar la diversidad bacteriana.

La doctora Nimbe Torrez y Torres, cuyas líneas de investigación son la nutrigenómica, nutrigenética y microbiota intestinal y su efecto, estudió los componentes del frijol, fuente de almidones resistentes, compuestos que al pasar directamente al colon sirven como prebióticos y contribuyen a la reducción de los niveles de colesterol.

Después de estudiar los edulcorantes, Torres y Torres refirió que la miel y el mascabado tienen una gran cantidad de antioxidantes, no son tan refinados y aumentan poco la línea de la glucosa.

También investigó el aceite de coco y detalló que contiene 90 por ciento de grasa saturada, de efecto negativo en el hígado, además de propiciar una mayor inflamación. Ante ello recomendó el de soya por sus ácidos grasos polinsaturados y monoinsaturados, y aceite de oliva con aún más ácidos grasos monosaturados y efectos favorables hepáticos y en la microbiota.

COMPARTIR



IMPRIMIR

