

Helados, carne picada o galletas: una nueva razón por la que los expertos los tienen en el punto de mira

Un aditivo que se usa desde el año 2000 en Europa podría alimentar las bacterias malas de su estómago



SARAH PALANQUES TOST

17 MAY 2018 - 10:46 CEST

Nuestro intestino está habitado por trillones de bacterias y otros microorganismos. Aunque esta cifra pueda dar un poco de vértigo (incluso repelús) su rol es absolutamente vital para nuestra salud. Comprometer la *calidad de vida* de nuestros habitantes microscópicos puede provocar enfermedades de todo tipo, afectar a nuestro sistema nervioso central e incluso a nuestro estado de ánimo.

Ya sabíamos que determinados **alimentos procesados** contribuyen a **desestabilizar esta microbiota**. A los **problemas conocidos**—azúcares, grasas saturadas y sal—, se añade el avance de una reciente investigación, que ha observado un nuevo enemigo de nuestro sistema intestinal. Un **aditivo alimentario**, la **trehalosa dietética**, podría estar asociado a la **frecuencia cada vez mayor de los brotes de *Clostridium difficile* (*C. difficile*)**.

APÚNTATE A NUESTRAS NEWSLETTERS

TE PUEDE INTERESAR

El arriesgado negocio de los edulcorantes

Ocho consejos "saludables" de los que los nutricionistas pasan



Arrendatarios sin voz

Risto Mejide y la gente que mueve las tetas



La *C.difficile* es una bacteria que se encuentra naturalmente en el ambiente (agua, aire, alimentos...) incluso una pequeña parte de la población es portadora de esta bacteria en el intestino grueso sin que se manifieste de un modo patológico. **No obstante, el botón de encendido de la 'C.difficile' puede provocar una infección típicamente hospitalaria**, que "puede ser tan leve como una gastroenteritis aguda o provocar una colitis fulminante: con dolor abdominal, fiebre y acabar en un fallo orgánico que provoque la muerte", afirma Michael Lowak, médico de familia y microbiólogo.

Este azúcar entró en nuestras vidas en el siglo XXI

A principios de los años 2000 este azúcar considerado "ideal" por la industria alimentaria, por su capacidad de endulzar y de mejorar la textura de los ciertos productos se empezó a incorporar en los alimentos procesados. Presente de forma natural en los champiñones y otras setas, pero que como aditivo se extrae del almidón de los cereales, hasta aquel entonces su coste de producción era demasiado elevado pero un método enzimático revolucionario consiguió bajar su precio y **su inclusión en ultraprocesados se popularizó**; por entonces también **se reguló su uso en la Comunidad Europea**.

Coincidiendo con las fechas en que la trehalosa se empezó a encontrar en carnes picadas, galletas, helado —entre otros alimentos que hayan pasado por un procesado químico— **se empezaron a registrar brotes de infección por 'C.difficile'**, concretamente de las cepas RT027 y RT078. Esta curiosa coincidencia llamó la atención de un grupo de investigadores del **Baylor College of Medicine**, en Houston (EE UU), según cuentan en el estudio, cuyas conclusiones acaban de publicarse en la revista científica *Nature*.

Bacterias con un paladar dulce

"Investigaciones recientes en modelos animales han comprobado que **ciertos edulcorantes y emulsionantes artificiales pueden alterar las comunidades microbianas intestinales** de manera que contribuyen a la enfermedad metabólica", explica a BuenaVida el investigador principal del estudio, Robert Britton. En su investigación, en concreto, se observa cómo estas cepas de *C. difficile* **"se han adaptado para consumir un azúcar recién agregado a nuestra dieta, la trehalosa**, y cómo esto puede haber contribuido a la hipervirulencia". El experto matiza que a las personas que no son susceptibles a esta bacteria su ingesta no supone un problema.

De todos modos hay que tomar estos resultados con prudencia, en ciencia la correlación no necesariamente prueba la causalidad. En este sentido, Britton asevera que "el uso de fluoroquinolonas, **un tipo de antibiótico, también desempeñó un papel en la aparición de estas cepas**. Como son resistentes a esta clase de antibióticos, esto probablemente ayudó a su emergencia".

En opinión de Andrés Sánchez-Yagüe, jefe de Gastroenterología en el Hospital Vithas Xanit Internacional (Marbella) y portavoz de la Sociedad Española de Patología Digestiva (**SEPD**), "es difícil valorar el impacto real de este descubrimiento porque la implicación clínica de este mecanismo todavía no está evaluada". En esta misma dirección el académico Britton añade que "ahora es **necesario realizar ensayos clínicos** para ver si la limitación de la

LO MÁS VISTO EN...

» Top 50

EL PAÍS Twitter Verne BuenaVida

Helados, carne picada o galletas: una nueva razón por la que los expertos los tienen en el punto de mira

Con la salud no se juega

Cada vez hay más anisakis: este es el plato que debería evitar

Está siendo infiel (y no lo sabe)

Las cremas que los dermatólogos no comprarían jamás

Seis señales de que está siendo víctima de una persona "tóxica"

"Somos unos inconscientes por no limpiar las frutas y verduras antes de comerlas"

¿Se lleva genial con sus ex? Eso es un rasgo de personalidad psicopática

¿Cuántos métodos anticonceptivos conoce? Son más de 15...

¿37 °C es fiebre?

trehalosa en pacientes susceptibles a *C.difficile* tendrá un impacto en la morbilidad y la mortalidad".

Las bacterias de nuestro intestino comen lo que nosotros les echamos

A falta de estudios clínicos que acaben de demostrar esta correlación nos preguntamos qué impacto pueden estar teniendo los aditivos alimentarios (endulzantes, colorantes, espesantes, estabilizantes...) en nuestra salud intestinal. "Las bacterias comen lo que comemos. Por lo tanto, **los cambios en nuestras dietas tienen un impacto tanto en nuestra propia fisiología como en la evolución de los microbios** que viven en nuestro intestino", aclara Britton.

Otro estudio realizado con ratones y también publicado en *Nature*, demostró que **los emulsionantes alimentarios alteran la composición de las bacterias en el colon**. ¿Las consecuencias? Riesgo aumentado de enfermedades inflamatorias del intestino y trastornos metabólicos. Y es que uno de los principales medios de protección del intestino ante las bacterias de su flora es **un moco que cubre toda la superficie intestinal que permite que los microorganismos se mantengan a una distancia prudencial de las células epiteliales** que recubren el intestino. Según los autores, "los agentes que interrumpen las interacciones moco-bacterianas podrían tener el potencial de promover enfermedades asociadas con la inflamación intestinal".

Uno de los principales problemas para medir el impacto de los aditivos dietéticos sobre nuestra salud es la falta de efectos a corto plazo. Además, **la edad, la genética, el entorno o el estilo de vida son otros factores** que afectan al tipo de bacterias que componen nuestra flora intestinal. No obstante, que la comunidad científica esté sumando esfuerzos por **averiguar qué consecuencias** pueden tener su consumo da que pensar, ¿no?

¿Qué hacer mientras esperamos resultados científicos irrefutables? Reducir al máximo el consumo de procesados, ya que además de aditivos contienen **todo lo que la OMS alerta como riesgo de salud**. Y no hace falta recordar que la ingesta de **cereales integrales** ayuda a mantener un equilibrio óptimo de las bacterias intestinales así como el consumo de frutas y verduras ya que "contienen hidratos de carbono complejos que ayudan a que las bacterias buenas proliferen", afirman desde la **Clínica Mayo**.

Puedes seguir Buenavida en [Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#) o suscribirte aquí a la [Newsletter](#).

ARCHIVADO EN:

[Bacteriología](#) · [Gastroenterología](#) · [Azúcar](#) · [Aditivos alimentarios](#) · [Comida rápida](#) · [Edulcorantes](#)
· [Condimentos](#) · [Dietas](#) · [Tratamiento médico](#) · [Nutrición](#) · [Especialidades médicas](#)
