



El Rancagüino
Domingo 12 de Abril de 2026

17

Pablo Gutman.
EFE - Reportajes

SALUD

YOGUR CON MIEL: EL ELIXIR PROBIÓTICO

añadir miel al yogur no solo le aporta un delicioso toque dulce y natural, sino que además favorece los cultivos probióticos que contiene este producto lácteo fermentado, reforzando los efectos beneficios de sus bacterias en la salud intestinal y en la digestión, según han descubierto investigadores estadounidenses.

Los probióticos son microorganismos vivos, como bacterias y levaduras, que al consumirlos benefician la salud y que están presentes naturalmente en algunos alimentos fermentados, son agregados a algunos productos alimenticios y pueden tomarse en forma de suplementos dietéticos, según los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos. Cuando una persona come o bebe suficientes probióticos, que actúan principalmente en el aparato digestivo y en la flora intestinal, éstos ayudan a proteger el aparato digestivo de otros microorganismos nocivos, y a mejorar la digestión y la función intestinal, además de tener efectos positivos sobre distintas enfermedades que se están investigando, según el NIH.

Ahora un equipo de investigadores de la Universidad de Illinois Urbana-Champaign (UIUC), en Illinois (EE. UU.), ha descubierto que añadir miel, un alimento con propiedades saludables, antiinflamatorio, antioxidante y antibióticas, al yogur, uno de los alimentos probióticos más populares y consumidos, refuerza la acción probiótica de ese producto lácteo fermentado.

Al consumo del miel, que puede incorporarse a la dieta con moderación ya que es muy calórica, se le atribuyen beneficios para tratar distintas enfermedades y en materia de salud digestiva hay evidencias de que podría ayudar a prevenir la diarrea

relacionada con la gastroenteritis y formar parte de una terapia de rehidratación oral, según la Clínica Mayo (Minnesota, EE. UU.).

Algunas investigaciones apuntan a que "la miel posee una capacidad sumamente especial de contribuir a la salud de la flora intestinal porque tiene propiedades tanto probióticas (beneficiosas en si mismas) como prebióticas (favorecedoras de la proliferación de bacterias beneficiosas)", según la dietista nutricionista del estadounidense Dawn Jackson Blatner.

Por su parte el consumo de yogur, una fuente de proteínas, vitaminas y minerales muy útiles para el ser humano y con una mayor digestibilidad que la leche, tiene uno de los principales valores es su efecto probiótico (que significa 'a favor de la vida'), debido a las bacterias que contiene esta leche fermentada, según explican desde la Fundación Española del Corazón (FEC).

Sus efectos incluyen mejorar los síntomas de intolerancia a la lactosa;

continúa

Uno de los mayores valores de yogur es su efecto probiótico ('a favor de la vida') debido a las bacterias que contiene y que benefician la flora microbiana del intestino, según los expertos.





ayudar a tratar la diarrea causada por rotavirus en los niños y la relacionada con la toma de antibióticos en los adultos; aumentar en el intestino el número de bacterias que ayudan a eliminar sustancias tóxicas y carcinógenas; y elevar la producción natural de ciertas células inmunitarias, según la FEC.

La miel es un alimento con un alto poder energético inmediato, fácil de digerir y de asimilar, con propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y antioxidantes, añaden.

COMBINACIÓN COMÚN EN LA DIETA MEDITERRÁNEA.

"Agregar una cucharada de miel a un tazón de yogur natural por la mañana, no solo es una forma deliciosa de endulzar su desayuno favorito, sino también de reforzar los cultivos probióticos presentes en el popular producto lácteo fermentado, según dos estudios de la UIUC.

"Nos interesaba investigar la combinación culinaria del yogur y la miel, que es común en la dieta mediterránea, y cómo afecta al microbioma (flora) gastrointestinal", explica

Hannah Holscher, profesora asociada del Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana en la UIUC y coautora de los dos estudios, publicados en The Journal of Nutrition.

Además de los cultivos convencionales iniciadores de la fermentación de la leche, el yogur griego y otros yogures contienen cepas probióticas como *Bifidobacterium animalis* (*B. animalis*) cuyo consumo puede promover la salud digestiva y los movimientos intestinales regulares, y tener un efecto positivo en el estado de ánimo y la cognición, según explica Holscher.

Explica que "las enzimas de la boca, el estómago y los intestinos ayudan a la digestión y facilitan la absorción de nutrientes, pero también reducen la viabilidad de las bacterias probióticas beneficiosas", por lo que "queríamos averiguar si la miel podía ayudarlas a sobrevivir en el intestino", señala.

DOS ESTUDIOS REVELADORES

En el primer estudio, los investiga-



dores probaron el efecto de cuatro tipos de miel (alfalfa, trigo sarraceno, trébol y azahar) sobre la viabilidad de *B. animalis* en el yogur mediante procesos de digestión simulados, cultivando esos microbios en soluciones que imitaban la composición de la saliva, el ácido estomacal, la bilis intestinal y las enzimas.

Así, comprobaron que el yogur con miel (en particular, la variedad de trébol) ayudó a mantener la supervivencia de las bacterias probióticas en la fase intestinal de la digestión. En el segundo estudio, destinado a poner a prueba los hallazgos del primero, reclutaron a 66 adultos sanos y les pidieron que consumieran dos alimentos diferentes durante

dos semanas cada uno: yogur con miel de trébol y yogur pasteurizado tratado térmicamente.

"Comprobamos que combinar miel con yogur favorecía la supervivencia de las bacterias probióticas del yogur en el intestino, por lo que los resultados del estudio de laboratorio se tradujeron en una aplicación real en seres humanos", afirma Holscher. "Hemos descubierto que una cucharada de miel en una ración de yogur ayuda a mantener la supervivencia de los probióticos. Sin embargo, debemos tener en cuenta que la miel es un azúcar añadido y muchas personas deben tener en cuenta la cantidad de azúcar que ingieren para mantener un peso corporal saludable", añade esta investigadora.

Holscher considera que "añadir un poco de miel al yogur sin azúcar es una buena combinación culinaria para incorporar dentro de una rotación de menús".

"También puedes agregarle al yogur algunos aderezos vegetales para hacer un 'parfait' (postre helado) y ayudar a la salud intestinal y al microbioma al incluir más fibra en tu dieta. Por ejemplo, puedes añadirle bayas y semillas, o nueces, y rociar un poco de miel por encima" sugiere la experta de la UIUC.

Agregarle a un tazón de yogur natural una cucharada de miel, es un modo delicioso de reforzar el poder probiótico de esa leche fermentada, según la Universidad de Illinois Urbana-Champaign.

