



Beneficios del yogur vivo

Nutrición, 28/01/2021



No solo es deliciosamente cremoso, tan versátil y de fácil acceso, los beneficios del yogur van más allá de los microbios vivos. Disfrutar de yogur con regularidad se ha relacionado con mejores beneficios para la salud, en comparación con la leche de la que proviene (es decir, productos lácteos sin fermentar).

Una nueva revisión sistemática analizó los resultados de 108 estudios sobre yogur, kéfir y otros productos lácteos fermentados. ¿Los resultados? El 70% de los estudios mostró un impacto positivo en la salud.

76 estudios informaron consistentemente asociaciones entre el consumo de leche fermentada y un riesgo reducido de cáncer de mama, cáncer de colon, diabetes tipo 2, así como una mejor salud cardiovascular, ósea e intestinal.

De los 32 estudios restantes, 28 no tuvieron un efecto significativo (es decir, neutral, ¡no negativo!) Y solo 4 estudios mostraron resultados desfavorables. Este es un buen ejemplo de por qué es mejor observar todo el conjunto de pruebas en lugar de seleccionar estudios individuales.

¿Cómo? Se ha demostrado que el proceso de fermentación produce sustancias químicas que están relacionadas con propiedades que promueven la salud, como antiinflamatorios, reducen la presión arterial y ayudan al sistema inmunológico, entre otras cosas.

Sin mencionar varios nutrientes esenciales, como calcio, potasio, fósforo, yodo, vitamina A, B12, riboflavina y niacina, que

varían según el tipo de lácteo fermentado, así como la alimentación de las vacas.

¿Intolerancia a la lactosa? Los productos lácteos fermentados (por ejemplo, yogur vivo y kéfir) también suelen contener menos lactosa, en comparación con las formas no fermentadas, ¡gracias a los microbios que comen parte de ella! Esto significa que la mayoría de las personas pueden tolerar un poco más, en comparación con la leche.

Hay cientos de tipos diferentes de yogur, así que tenga en cuenta que no todos son creados "iguales" y algunos contienen azúcar y aditivos añadidos innecesarios.

¡O intente hacer el suyo! Es muy fácil, lleva 2 minutos prepararlo y todo lo que necesita hacer es dejarlo durante la noche listo para disfrutarlo por la mañana. Receta simple en mi libro.

Otra razón más por la que NO tiene que eliminar por completo los productos lácteos o cualquier grupo de alimentos para una buena salud intestinal. Inclusión, no exclusión.