



Kéfir: qué debe aparecer en el etiquetado para que lo sea

► Doce países europeos cuentan con normativa y recogen que han de tener bacterias y levaduras

Belén Tobalina. MADRID

El kéfir es una de las bebidas fermentadas que más de moda se ha puesto, y como sucede con las falsificaciones, lo cierto es que muchos de los productos vendidos como kéfirs no lo son. Y no son pocos precisamente los que utilizan este término como un reclamo publicitario. Así, casi el 80% del kéfir comercializado en España no informa de la presencia de levaduras, según una investigación de la Universidad Rovira i Virgili y del Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili en la que se evaluó el etiquetado de 170 kéfirs bebibles y de cuchara.

Pero, ¿qué es el kéfir y qué debería aparecer en el etiquetado? Es un alimento lácteo fermentado que se diferencia de otros productos similares, como el yogur, por su fermentación mixta, resultado de la acción conjunta de bacterias ácido-lácticas, ácido-acéticos y levaduras. La definición internacional exige que contenga levaduras para determinar si un kéfir es realmente auténtico conforme al Codex Alimentarius, elaborado por la Organización Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

No hay aún una normativa europea, por lo que la reglamentación actual es laxa y permite poner kéfir en algo aunque no sea un producto lácteo fermentado producido a partir de la fermentación de la leche por bacterias y levaduras contenidas dentro de granos de kéfir.

Doce países europeos ya tienen normativa propia, según los datos facilitados por Danone. Se trata de Hungría, Chequia, Polonia, Bulgaria, Eslovenia, Rumanía, Eslovaquia, Letonia, Alemania, Austria, Suiza y Ucrania. «Y todos ellos recogen en su ordenamiento jurídico que un kéfir debe llevar bacterias y levaduras», precisan.

Lo que es crucial pues para que el kéfir tenga un impacto positivo en la microbiota, pues el aporte de



MAGNIFIC

una alta diversidad de probióticos contribuyen a equilibrarla de forma natural, y para ello debe tener levaduras vivas y bacterias beneficiosas que actúan conjuntamente durante el proceso de doble fermentación. Todavía así no es un producto milagro. Ninguno lo es.

Propiedades nutricionales

En todo caso, una dieta rica en alimentos fermentados mejora la diversidad de microbios intestinales y disminuye los signos moleculares de inflamación, según un estudio realizado por investigadores de la Escuela de Medicina de Stanford y publicado en «Cell». Este estudio concluía también que

las dietas ricas en fibra seguidas durante un breve período de tiempo no tienen tal impacto en la microbiota como el kéfir.

En la digestión, «el kéfir mejora la digestión y reduce la cantidad de lactosa, lo que a cierta edad puede ayudar si de repente nos empieza a sentar un poco mal la leche. En cuanto a la inmunidad, puede ejercer efectos inmunomoduladores y antimicrobianos», detalla Marian García, más conocida como Boticaria García.

La farmacéutica y divulgadora también destacó que el kéfir es un aliado durante la «perimenopausia y menopausia, es muy importante a partir de los 40 años, que es

Solo 20% de los kéfirs en venta en los supermercados lo son realmente

El Rincón de

Marta Robles

«Mejor el natural sin azúcar»



Begoña Molina

Endocrinología y Nutrición del Hospital Ruber Internacional

¿Cuáles son las principales cualidades del kéfir?

Su valor empieza por una triada básica: proteína, calcio y fermentación. El kéfir de leche aporta proteínas de buena calidad, calcio, fósforo y vitaminas del grupo B. Además, al estar fermentado, suele contener menos lactosa que la leche, por lo que algunas personas lo toleran mejor. En mujeres, especialmente a partir de la perimenopausia y menopausia, puede ayudar a reforzar la ingesta de proteínas y calcio dentro de una dieta equilibrada.

¿Tiene contraindicaciones?

En general, es seguro para la mayoría de personas sanas. Aun así, debe individualizarse en casos de alergia a proteínas de la leche, intolerancia marcada a la lactosa, colon irritable con mala tolerancia a fermentados, inmunosupresión, tratamiento oncológico, trasplante o enfermedad grave. También conviene evitar el kéfir elaborado con leche cruda por el riesgo de infecciones alimentarias, especialmente en embarazadas, niños pequeños, personas mayores frágiles e inmunodeprimidas.

¿Cómo es mejor consumirlo y en qué cantidad?

La mejor opción es el kéfir natural, sin azúcar añadido y correctamente refrigerado. Una cantidad orientativa razonable es empezar con 100-125 ml al día y, si se tolera bien, llegar a una ración de 125-250 ml. No es necesario tomarlo en ayunas ni todos los días para que tenga sentido nutricional.

cuando tu cuerpo decide que no necesita los estrógenos y estos llegan a la microbiota que es cuando el estroboloma revisa y decide si esos estrógenos se van por el váter o se reabsorben. Pues bien en esta época -en la perimenopausia- los sangrados más abundantes pueden venir de esto». Y es que el sangrado abundante o irregular es muy común en esta fase debido a fluctuaciones hormonales.

Otra de sus ventajas, destacadas por Boticaria García, es que «el kéfir es alto en proteínas y respecto a hidratos de carbono es más saciante. Se puede incluir en un desayuno salado y evitar el pico de glucosa».