

[Almendras para reducir el colesterol y mejorar la flora intestinal](#)

JANO.es y agencias · 30 Junio 2008 12:35

Un estudio norteamericano muestra los beneficios de su consumo para el funcionamiento de nuestro sistema digestivo.

El consumo de almendras, además de aportar vitamina E y minerales al organismo, reduce los niveles de colesterol, según un estudio del Food Research Institute, publicado recientemente en "Applied and Environmental Microbiology", donde se asegura que el consumo de este fruto seco, además, puede mejorar el funcionamiento de nuestro estómago incrementando los niveles de bacterias beneficiosas en el organismo.

Nuestro sistema digestivo mantiene una gran población de bacterias que viven en el colon. Los prebióticos son las partes no digeribles de la comida que estas bacterias pueden utilizar como "combustible" para su crecimiento y actividad. Estas bacterias "buenas" forman parte de nuestro mecanismo de defensa contra las bacterias dañinas y desempeña un importante papel en el sistema inmunológico, destacan los autores.

Los prebióticos trabajan estimulando el crecimiento de estas bacterias. Sin embargo, para llegar hasta donde necesitan, los prebióticos deben poder alcanzar la parte más alta del intestino sin ser digeridos o absorbidos por el cuerpo.

Los científicos utilizaron en la investigación el Modelo Intestino, un simulador físico y bioquímico del tracto gastrointestinal para someter a las almendras a las mismas condiciones que se dan en el estómago y el intestino delgado.

Después introdujeron las almendras en un sistema in vitro que imita el proceso de fermentación que realizan las bacterias en el intestino grueso, para así monitorizar su efecto sobre la flora bacteriana.

El resultado del trabajo muestra que las almendras digeridas aumentan de forma significativa el número de ciertas bacterias beneficiosas para el organismo. Este efecto no fue observado cuando se extrajo la grasa del preparado de almendras, lo que sugiere que las bacterias "buenas" usan la grasa de las almendras para crecer. Esta sería la clave de sus efectos prebióticos.

Estudios anteriores han mostrado que la cantidad de lípidos útiles se reduce si las almendras no son procesadas. El tiempo que las almendras pasan en el sistema digestivo también afecta a la cantidad de grasa y proteínas utilizables que entran en el organismo, según este estudio, cuyas conclusiones deben ser aún ensayadas en humanos.

[Appl. Envir. Microbiol. 2008 : AEM.00739-08v1](#)