

La dieta mediterránea verde enriquece el microbioma intestinal con bacterias que ayudan a adelgazar

Publicado el: 17-03-2022

Esta versión es más rica en polifenoles y más baja en carne roja/procesada que la dieta mediterránea tradicional.

Las personas que siguen una **dieta verde mediterránea** cuentan en su **intestino** con bacterias que tienen un efecto significativo sobre el peso y el control glucémico, según el estudio DIRECT-PLUS publicado recientemente en la revista « [Genome Medicine](#) ».

El equipo de investigación del ensayo DIRECT-PLUS, dirigido por la profesora Iris Shai, directora del Centro de Investigación Internacional Innovador en Salud y Nutrición de la Universidad Ben-Gurion del Negev, y profesora adjunta de la Escuela de Salud Pública de Harvard, fue el primero en introducir el concepto de dieta verde mediterránea. Esta versión es **más rica en polifenoles y más baja en carne roja/procesada** que la dieta mediterránea tradicional. Además de una ingesta diaria de nueces (28 gramos), los participantes consumieron 3-4 tazas de té verde al día y 100 gramos al día (cubitos congelados) de un batido verde a base de **lenteja de agua**, una minúscula planta acuática que tiene un alto contenido de proteína biodisponible, hierro, vitamina B12, vitaminas, minerales y polifenoles y sustituye la ingesta de carne.

Los nuevos hallazgos podrían explicar lo que ya demostró el ensayo DIRECT PLUS con anterioridad: que la dieta mediterránea verde optimiza mejor el microbioma para el procedimiento de trasplante autólogo de microbiota fecal, que puede amplificar la remisión del hígado graso, mejorar el colesterol LDL, el control glucémico, el control de la presión arterial y atenuar la atrofia cerebral relacionada con la edad, en comparación con la dieta mediterránea tradicional saludable.

Los resultados mostraron que, si bien todas las dietas inducen cambios sustanciales en la comunidad del microbioma intestinal, los cambios de las personas que hacen dieta verde mediterránea son mucho más pronunciados. Este tipo de alimentación indujo cambios microbianos específicos, incluidos enriquecimientos en el género Prevotella, una bacteria conocida por sus efectos positivos sobre el metabolismo de la glucosa y la sensibilidad a la insulina. Por último, los investigadores pudieron demostrar que al **modificar microbios intestinales específicos a través de la dieta**, el microbioma intestinal constituye un mediador valioso entre el patrón de dieta verde y sus efectos sobre la pérdida de peso y la reducción del riesgo cardíaco.

«Estos hallazgos pueden fortalecer nuestra comprensión sobre la importante interacción entre nuestra ingesta nutricional, el microbioma y los resultados clínicos», señala la profesora Shai.

«Nuestro objetivo era descubrir cómo la dieta verde mediterránea influye en la salud de sus consumidores. Los resultados clínicos favorables fueron sustanciales. Esperamos que al desentrañar el papel del microbioma intestinal en el efecto de la dieta, podamos mejorar y personalizar las dietas en el futuro», añade el doctor Ehud Rinott, primer autor y miembro de la Escuela de Salud Pública de BGU.

«Estos resultados son otro ejemplo que ilumina el papel central de nuestro microbioma intestinal

en la salud y la enfermedad y ampliará nuestra comprensión en este interesante campo», concluye el profesor Ilan Youngster.

Fuente: <https://netsaluti.com>