Vino y café pueden mejorar su salud

La Habana, 2 may (RHC) Científicos de la Universidad de Groningen, Países Bajos, examinaron diferentes tipos de factores que afectan la diversidad de las bacterias intestinales y comprobaron que el café y el vino son buenos para la salud.

Descubrimos en total 60 factores dietéticos que influyen en esa diversidad, comentó Alexandra Zhernakova, una de las autoras de la investigación.

Zhernakova indicó que existe una correlación positiva entre la variedad de bacterias y nuestra salud, es decir, entre más diversos son los tipos de bacterias en nuestro estómago, mejor salud tenemos.

Mientras que el vino, el café, yogures, frutas y vegetales ayudan a crear una variedad y multiplican las bacterias intestinales, la leche entera y una dieta alta en calorías influye de manera contraria.

Durante la investigación recolectaron los datos de 1.100 personas acerca de los alimentos que consumen, el estado de su salud y analizaron el ADN de su intestino.

A diferencia de los estudios anteriores, que normalmente examinaban a pacientes que padecen algún tipo de enfermedad, esta vez, eligieron a personas sanas.

Los científicos lograron identificar 126 factores diferentes que afectan a la diversidad de las bacterias intestinales: 60 factores son de carácter alimenticio, 12 tienen que ver con enfermedades, otros 19 dependen del consumo de drogas y cuatro de la adicción a fumar.

---

https://www.radiohc.cu/noticias/salud/92214-vino-y-cafe-pueden-mejorar-su-salud

Radio Habana Cuba