

¿Los alimentos fermentados podrían beneficiar a las personas con artritis?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Consumir alimentos fermentados redujo los biomarcadores de proteínas inflamatorias en adultos sanos, incluyendo la interleucina-6, que se relaciona con la artritis reumatoide (AR), diabetes tipo 2 y el estrés crónico
- › El proceso de fermentación aumenta el nivel de productos biodisponibles saludables, contenido de vitaminas y reduce los niveles de sustancias tóxicas para que los alimentos fermentados tengan beneficios saludables
- › La biodiversidad de su microbioma intestinal tiene una fuerte influencia en su salud mental y depresión. Existe una comunicación bidireccional entre su intestino y su sistema nervioso central que algunas personas han llamado "psicobioma"
- › Si tiene AR u otras dolencias inflamatorias crónicas, reducir o eliminar el nivel de azúcar y consumir alimentos fermentados son claves para facilitar la recuperación. Podría preparar su propio yogur y natto y fermentar cualquier vegetal para agregar sabor y beneficios

La investigación reciente demostró que los alimentos fermentados no solo pueden mejorar la diversidad del microbioma intestinal, sino también reducir la respuesta inflamatoria que causa afecciones como la artritis reumatoide (AR). Cuando atendía a pacientes, me apasionaba tratar a las personas con AR.

Traté a más de **3000 personas con esta enfermedad**, y del 80 % al 85 % experimentaron una recuperación significativa, o al menos una reducción. Uno de los síntomas

característicos de la AR es el dolor en las articulaciones cercanas a las manos o pies.

Estas son las articulaciones que están más próximas a la palma de la mano en lugar de las articulaciones más alejadas de los dedos. La AR también suele ser simétrica, lo que significa que afecta las mismas articulaciones en ambas manos o pies. La afección es mucho menos común que la osteoartritis.

En las articulaciones afectadas por la AR, el revestimiento se inflama debido a una respuesta autoinmunitaria e inflamatoria que literalmente hace que el propio sistema inmunológico se ataque a sí mismo. Esto puede provocar dolor crónico, pérdida del equilibrio y deformidades.

A diferencia de la osteoartritis, que daña el cartílago entre los huesos de las articulaciones, la AR también puede afectar otros tejidos fuera de las articulaciones, como los ojos, corazón y los pulmones. Muchas personas con AR experimentan síntomas como fatiga, fiebre leve y problemas que varían de un día a otro.

En una búsqueda en las bases de datos de reclamos de atención médica de 2004 a 2014, los investigadores descubrieron que la prevalencia de AR en la población de Estados Unidos variaba del 0.41 al 0.54 %. Esto varió cada año por género y edad. Sin embargo, los datos también demostraron que la tasa pareció aumentar durante ese período, lo que afectó a un estimado de hasta 1.36 millones de adultos para 2014.

Un estudio posterior en 2019 señaló que existió un aumento global en la prevalencia e incidencia de AR. A nivel regional, parecía ser más alto en las áreas de altos ingresos de América del Norte, el Caribe y Europa Occidental.

Las tasas más bajas se encontraron en África subsahariana occidental, el sureste de Asia y Oceanía. El estudio más reciente de 2021 es una muestra de cómo reducir la respuesta inflamatoria y el daño causado por la AR.

Los alimentos fermentados tienen los niveles más bajos de proteínas inflamatorias

Los investigadores de Stanford Medicine publicaron sus datos en la revista Cell, en la que evaluaron 19 biomarcadores de proteínas inflamatorias de 36 adultos sanos que se asignaron al azar para comer alimentos fermentados o ricos en fibra durante un período de intervención de 10 semanas. En estudios científicos anteriores ambas dietas demostraron tener la capacidad de afectar el microbioma intestinal.

En este ensayo clínico, los investigadores trataron de evaluar cómo dos tipos de intervenciones alimenticias dirigidos a la microbiota podrían modular el microbioma intestinal. Descubrieron que el microbioma intestinal y los efectos del sistema inmunológico en los participantes eran diferentes. Los científicos evaluaron las muestras de heces y sangre recolectadas durante un período de tres semanas antes de que comenzara la dieta, durante la intervención y durante un período de cuatro semanas después de que finalizara.

Los datos demostraron que comer alimentos como kéfir, requesón fermentado, bebidas de vegetales en salmuera, té de kombucha y **kimchi** y otros vegetales fermentados aumenta la diversidad microbiana de una manera dependiente de la dosis. El resultado principal del estudio fue una puntuación de respuesta de citoquinas, que se mantuvo sin cambios.

Sin embargo, los datos también demostraron que una dieta rica en alimentos fermentados mejoró la diversidad de la comunidad microbiana y disminuyó los marcadores inflamatorios, en particular la interleucina-6, que se relaciona con afecciones como la artritis reumatoide, estrés crónico y la diabetes tipo 2.

En contraste con los niveles bajos de **marcadores inflamatorios** en un grupo que consumía alimentos fermentados, los que consumían una alimentación alta en fibra que consistía en legumbres, semillas, granos enteros, frutas, frutos secos y vegetales no mostraron cambios en los marcadores inflamatorios o la diversidad microbiana. Erica Sonnenburg Ph.D., estaba en el equipo de investigación y dijo para un comunicado de prensa:

"Esperábamos que el alto contenido de fibra tuviera un efecto beneficioso más universal y aumentara la diversidad de la microbiota. Los datos sugieren que un

mayor consumo de fibra por sí solo durante un corto período de tiempo es insuficiente para mejorar la diversidad de la microbiota.

Es posible que una intervención más prolongada hubiera permitido que la microbiota se adaptara de forma correcta al incremento del consumo de fibra. En cambio, introducir microbios que consuman fibra podría ser necesario para mejorar la capacidad de la microbiota y descomponer los carbohidratos".

Los investigadores concluyeron que los alimentos fermentados podrían ser una estrategia valiosa para contrarrestar la disminución de la diversidad microbiana y aumentar la respuesta inflamatoria que es muy común en la sociedad occidental.

Además, otro de los investigadores solicitó medios diferentes para atacar el microbioma intestinal que podrían incluir probióticos, prebióticos e intervenciones alimenticias que podrían afectar la salud bacteriana y, por lo tanto, su salud inmunológica.

La fermentación crea productos biodisponibles y saludables

A lo largo de la historia, la razón principal de fermentar los alimentos era para preservarlos. Conforme pasó el tiempo, muchas culturas incorporaron estos alimentos a su alimentación diaria y las compartieron con el mundo. Por ejemplo, el natto japonés, kimchi coreano y el chucrut alemán son populares en muchas áreas fuera de los respectivos lugares de origen.

El proceso está controlado por microorganismos y el tipo de alimento que se fermenta. Existe un acuerdo cada vez mayor de que el proceso de fermentación tiene beneficios nutricionales al transformar los alimentos y formar productos finales biodisponibles, incluyendo mayor densidad de vitaminas.

Cuando consume alimentos fermentados, los cultivos vivos le brindan los **beneficios principales**. Por desgracia, los alimentos fermentados en el supermercado no suelen contener cultivos vivos. En cambio, antes del envasado, se podrían hornear, pasteurizar,

filtrar o ahumar. Durante el proceso de fermentación, se forman péptidos biológicamente activos. En un artículo publicado en *Nutrients*, los autores escribieron:

"Se descubrió que la fermentación eleva la actividad antioxidante de las leches, cereales, frutas y vegetales, carne y pescado. Es posible detectar los péptidos antihipertensivos en la leche fermentada y los cereales. Cuando se fermenta la leche y las frutas, el proceso de fermentación cambia el contenido de vitaminas.

Se descubrió que la leche y el jugo de frutas fermentados tienen actividad probiótica. Otros efectos, como las propiedades antidiabéticas, reducción de oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables [FODMAP por sus siglas en inglés] y los cambios en el perfil de ácidos grasos pertenecen a una categoría específica de alimentos peculiares".

De acuerdo con los autores de un artículo publicado en *Clinical Reviews in Food Science and Nutrition*, las bacterias en los alimentos fermentados producen péptidos que aportan muchos beneficios. Los autores dicen:

"Entre estos péptidos, el ácido linoleico conjugado (CLA por sus siglas en inglés), que ha demostrado tener la capacidad de disminuir la presión arterial, los exopolisacáridos exhiben propiedades prebióticas, las bacteriocinas demuestran efectos antimicrobianos, los esfingolípidos tienen propiedades anticancerígenas y antimicrobianas, y los péptidos bioactivos exhiben propiedades antimicrobianas, efecto oxidante, antimicrobiano, antagonista opioide, antialérgico y efectos que bajan la presión arterial.

El resultado es que los alimentos fermentados brindan muchos beneficios, como actividad antioxidante, antimicrobiana, antifúngica, antiinflamatoria, antidiabética y antiaterosclerótica".

Las bacterias intestinales afectan la salud mental y la depresión

La evidencia científica demostró que su microbioma intestinal desempeña un papel muy importante en la salud mental. Los investigadores descubrieron que existe una comunicación bidireccional entre su microbioma intestinal y su sistema nervioso central. Se llama eje intestino-cerebro y la evidencia creciente demostró que la disbiosis se relaciona con ciertas afecciones mentales como la ansiedad y depresión.

Algunas personas han acuñado el término "psicobioma" para describir la relación entre las bacterias intestinales y la forma en que piensa, siente y actúa. Un laboratorio pequeño y nuevo en Cambridge, Massachusetts, investiga muestras de heces humanas con un enfoque en medicamentos cerebrales.

De acuerdo con Science Magazine, la pequeña empresa espera aprovechar la creciente evidencia científica de estudios en animales y estudios epidemiológicos de que su microbioma intestinal se relaciona con afecciones como la ansiedad, enfermedad de Alzheimer y el autismo.

A partir de 2020, la compañía desarrolló "una de las colecciones más grandes del mundo de microbios intestinales humanos" en un breve período de cinco años. Al hablar con los reporteros de Science, el director ejecutivo de la compañía dijo que los objetivos iniciales eran la depresión, insomnio y las afecciones de dolor visceral que son típicos del síndrome del intestino irritable.

Se ha demostrado que las personas que padecen depresión clínica, carecen de dos tipos de bacterias intestinales: Coprococcus y Dialister. De acuerdo con los autores de un estudio publicado en la edición de abril de 2019 de Nature Microbiology:

"Al examinar diferentes poblaciones de microbiomas (Flemish Gut Flora Project, n = 1,054) y validarlas con datos independientes, estudiamos cómo las características del microbioma se relacionan con la calidad de vida y la depresión.

Las bacterias Faecalibacterium y Coprococcus que producen butirato se relacionaron de manera consistente con indicadores de mayor calidad de vida. Junto con Dialister, los Coprococcus spp. también disminuyeron en la depresión, incluso después de corregir los efectos de los antidepresivos".

Otros estudios también identificaron perfiles de microbios relacionados con una buena o mala salud mental. Por ejemplo, un estudio de investigación de 2016 descubrió que las personas con depresión tenían mayores cantidades de Actinobacteria y menores cantidades de Bacteroidetes en comparación con los controles sanos.

En un estudio de 2015 descubrió que las personas diagnosticadas con trastorno depresivo mayor tenían mayores cantidades de Bacteroidetes, Proteobacterias y Actinobacterias, y menores cantidades de Firmicutes que los controles sanos.

El kimchi es un alimento fermentado que puede ayudarlo a obtener vitamina K2

Uno de los beneficios del proceso de fermentación es que puede mejorar el valor nutricional de un alimento. Por ejemplo, el kimchi tiene propiedades antioxidantes relacionadas con beneficios cardiovasculares reductores de lípidos, acción antimicrobiana, actividad del sistema inmunológico y actividad anti-arterogena.

Las plantas fermentadas también proporcionan altas concentraciones de vitamina K2. La vitamina K es una vitamina soluble en grasa que es un elemento importante para el corazón. De hecho, los resultados del estudio de Rotterdam publicado en 2004 analizaron las causas de las enfermedades en los adultos mayores y determinaron que los que consumieron la mayor cantidad de vitamina K2 tenían menos probabilidades de experimentar calcificación severa en las arterias y muerte por una enfermedad cardíaca.

La vitamina K2 también es **importante para la salud ósea** y para prevenir la osteoporosis. Sin embargo, la vitamina K no se almacena bien en su cuerpo, por lo que se agota muy rápido si no la obtiene de forma regular de sus alimentos. Pero ¿qué tipo de alimentos son los mejores para obtener la vitamina K2 que necesita? Una cosa que dejó en claro el estudio de Rotterdam es que existe una diferencia entre el contenido de vitamina K1 y K2 en los alimentos.

Aunque se descubrió que la vitamina K1 estaba presente en grandes cantidades en vegetales de hojas verdes como la espinaca, col rizada, brócoli y el repollo, la K2 solo

estaba presente en grandes cantidades en los alimentos fermentados. La vitamina K2, o menaquinona, la producen las bacterias en su intestino y se puede encontrar en algunos productos de origen animal, algunas plantas como espinacas, hojas de rábano y cebollín, y alimentos fermentados, como el kimchi y quesos.

Aunque el natto es un producto de soya que también tiene grandes cantidades de vitamina K2, **yo no recomiendo los productos de soya** porque la mayor parte de la soya que se vende y consume en el Occidente es transgénica y se cultiva con herbicidas muy tóxicos.

Consejos para preparar alimentos fermentados

Si tiene AR u otras dolencias crónicas debido a la inflamación, su alimentación es el primer paso para facilitar la recuperación. En el artículo titulado: "**Un Medicamento para la Artritis Reumatoide Estuvo Implicado en la Muerte de un Músico Popular – Cómo las Opciones Naturales de Tratamiento Podrían Ayudarle a Evitar Tener el Mismo Destino**", hablo sobre muchas de las recomendaciones que utilicé para los pacientes que tenían AR cuando estaba en la práctica. Entre esas recomendaciones está consumir alimentos fermentados.

Cada vez es más popular comer alimentos fermentados, pero prepararlos se ha convertido en una verdadera obra de arte. Los alimentos ricos en probióticos, como los vegetales fermentados y el yogur casero, aumentarán la población de bacterias beneficiosas, que luego reducirán las colonias potencialmente patógenas.

Dado que muchos de los yogures comerciales tienen sabor a frutas y están endulzados con azúcar, no ayudan a promover el microbioma intestinal saludable. Para preparar su propio yogur, solo necesita un cultivo iniciador de alta calidad y leche sin pasteurizar de vacas alimentadas con pastura. Descubra más información en el artículo: "**Beneficios del Yogur Casero Versus el Yogur Comercial**".

Uno de los pocos productos de soya que recomiendo es el natto, siempre y cuando sea de soya orgánica. El Natto es una soya fermentada que puede preparar muy fácil. El

proceso de fermentación elimina las desventajas de consumir soya cruda o cocida, por lo que ofrece muchos probióticos y nutrientes.

También puede fermentar casi cualquier vegetal. Algunos de los más populares son los pepinos (pepinillos) y el repollo (chucrut). Es muy sencillo una vez que tenga el método básico. En el siguiente video, le mostramos cómo hacerlo. En el artículo "[Consejos para la Fermentación en Casa](#)", menciono que existen varios pasos que puede seguir para facilitar un poco el proceso.

Fuentes y Referencias

- [Cell, 2021; doi.org/10.1016/j.cell.2021.06.019](https://doi.org/10.1016/j.cell.2021.06.019)
- [Centers for Disease Control and Prevention, Rheumatoid Arthritis](#)
- [Mayo Clinic Osteoarthritis](#)
- [Arthritis Foundation, Rheumatoid Arthritis](#)
- [Rheumatology International, 2017;37\(9\)](#)
- [Rheumatology Advisor, October 17, 2019](#)
- [Science Daily, July 12, 2021](#)
- [Science Daily, July 12, 2021, Para 3](#)
- [News Medical Life Sciences, IL-6 and Inflammation](#)
- [Science Daily, July 12, 2021, Para 5, 13](#)
- [Chris Kresser, June 25, 2020](#)
- [Soul Food Salon, April 6, 2018](#)
- [J. Sci. Res. 6 \(2\), 373-386 \(2014\)](#)
- [Nutrients, 2019;11\(5\)](#)
- [Clinical Reviews in Food Science and Nutrition 2019, 59\(3\):506](#)
- [Clinics and Practice, 2017;7\(4\)](#)
- [Science, May 7, 2020](#)
- [Nature Microbiology 2019 Apr;4\(4\):623](#)
- [Molecular Psychology 2016;21\(6\):786](#)
- [Brain, Behavior and Immunity 2015;48:186](#)
- [Food Industry and Nutrition 2004](#)
- [Intech Open March 22, 2017](#)
- [The Journal of Nutrition 2004: 134\(11\);3100 Last lines of the abstract](#)
- [Nutrition Research and Practice December 2013](#)