

# Los alimentos fermentados podrían reducir el riesgo de muerte por COVID-19

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Los países que consumen altas cantidades de alimentos tradicionalmente fermentados tienen tasas bajas de mortalidad por COVID-19. De acuerdo con investigadores de Alemania, los cambios significativos en el microbioma, ocasionados por el estilo de vida moderno y el bajo consumo de alimentos fermentados, podrían haber aumentado la propagación o la gravedad de la enfermedad
- › Gracias al aumento de g/día en el promedio de consumo diario de vegetales se dio una disminución del 35.4 % en el riesgo de mortalidad por COVID-19
- › Una revisión de siete artículos médicos encontró que los probióticos o prebióticos podrían ayudar a las personas que padecen de depresión y ansiedad
- › Se ha demostrado de manera sistemática que las personas que padecen depresión clínica, carecen de dos tipos de bacterias intestinales: Coprococcus y Dialister
- › Las bacterias intestinales relacionadas con una buena salud mental sintetizan el metabolito dopamina ácido 3,4-dihidroxifenilacético, mientras que las bacterias relacionadas con la depresión producen ácido  $\gamma$ -aminobutírico

En artículos anteriores, he mencionado los cambios en el estilo de vida y las **estrategias alimenticias que podrían disminuir el riesgo de COVID-19** al aumentar la función inmunológica y la salud en general. Lo mismo sucede con los alimentos fermentados, lo cual no debería ser una gran sorpresa, si consideramos la influencia que tiene la salud intestinal en el sistema inmunológico.

En el estudio<sup>1</sup> publicado el 7 de julio de 2020 en el servidor medRxiv, realizado por investigadores en Berlín, Alemania, se analizó si la alimentación podría influir en las tasas de mortalidad por COVID-19. Resulta curioso que las tasas de mortalidad tienden a ser más bajas en países donde el consumo de alimentos fermentados es común. Según lo informado por el sitio web *News Medical Life Sciences*:<sup>2</sup>

*"Los investigadores explican que, si a futuro su hipótesis se confirma, el COVID-19 será la primera epidemia en involucrar mecanismos biológicos que están relacionados con alejarnos de lo 'natural'.*

*Los cambios en el microbioma, ocasionados por los hábitos cotidianos y el menor consumo de alimentos fermentados, podrían haber fomentado la propagación o la gravedad de la enfermedad, explican".*

## **Los vegetales fermentados podrían disminuir la mortalidad por COVID-19**

Los investigadores obtuvieron datos de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés) y compararon los niveles de consumo con las estadísticas de mortalidad por COVID-19 (muertes per cápita) de cada país, las cuales se obtuvieron del Centro de Recursos para el Coronavirus de Johns Hopkins.

**“ Gracias al aumento de g/día en el promedio de consumo diario de vegetales se dio una disminución del 35.4 % en el riesgo de mortalidad por COVID-19. ”**

La base de datos de la EFSA incluye estadísticas específicas sobre el consumo de vegetales fermentados, vegetales encurtidos o marinados, leche fermentada, yogur y leche agria fermentada.

También observaron posibles factores de confusión, como el producto interno bruto, la densidad de la población, el porcentaje de la población con más de 64 años de edad, las

tasas de desempleo y de obesidad. De acuerdo con los autores:<sup>3</sup>

*"De todas las variables consideradas, incluso los factores de confusión, solamente los vegetales fermentados alcanzaron la significancia estadística con la tasa de mortalidad por COVID-19 por país.*

*Gracias al aumento de g/día en el promedio de consumo diario de vegetales se dio una disminución del 35.4 % en el riesgo de mortalidad por COVID-19. El ajuste no cambió la estimación y los resultados aún fueron significativos".*

## **Los probióticos podrían aliviar la depresión**

En noticias relacionadas, en la revisión<sup>4</sup> de siete ensayos clínicos se encontró que los probióticos o prebióticos podrían ayudar a las personas que sufren depresión y ansiedad. Aunque es posible considerar estos desafíos de salud mental como epidemias, el distanciamiento social no ha mejorado la situación a nivel mundial.

Según los autores,<sup>5</sup> todos los estudios "demostraron mejores resultados" en comparación con la falta de tratamiento, un placebo o en las mediciones iniciales, lo que los llevó a concluir que "el uso de un pre/probiótico podría funcionar como un tratamiento complementario muy beneficioso" para personas con depresión o ansiedad.

Esto se basa en estudios anteriores que han demostrado que las personas con depresión tienden a tener mayores cantidades de bacterias intestinales que las personas que no están deprimidas.

Aunque parece que la importancia del microbioma intestinal es un descubrimiento muy reciente, en un artículo<sup>6</sup> de *The Journal of the American Medical Association*, de 1898, se propuso que los microbios intestinales jugaban un papel importante en la melancolía. Como se señaló en el documento de 2019, "The Microbiome and Mental Health: Hope or Hype?":<sup>7</sup>

*"El principio principal del trasplante de microbioma fecal (FMT, por sus siglas en inglés) es que la disbiosis dentro del microbioma intestinal humano del*

*huésped predispone a una persona a la enfermedad.*

*Aún se desconocen los mecanismos exactos por los que esto sucede, pero existen varias vías directas e indirectas por las que el microbioma intestinal puede modular el eje cerebro intestinal.*

*Estas vías incluyen a las vías endocrinas (cortisol), inmunes (citoquinas) y neurales (nervio vago y sistema nervioso entérico), y se supone que introducir una microflora de una persona sana ayudará a recolonizar el cuerpo con un patrón microbiano más acorde con el bienestar, ya sea al establecer el nuevo microbioma saludable o al permitir que la persona 'restaure' su propia microflora a cómo estaba antes de enfermarse".*

## **Bacterias relacionadas con la salud mental y la depresión**

Se ha demostrado que las personas que padecen depresión clínica, carecen de dos tipos de bacterias intestinales: Coprococcus y Dialister. Según los autores de un estudio publicado en la edición de abril de 2019 de la revista *Nature Microbiology*:<sup>8</sup>

*"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 las Dialister, los Coprococcus spp. también disminuyeron la depresión, incluso después de corregir los efectos de los antidepresivos".*

Los investigadores analizaron y catalogaron el potencial neuroactivo de estas bacterias intestinales, al descubrir que las personas relacionadas con una buena salud mental tenían la capacidad de sintetizar el metabolito de dopamina ácido 3,4-dihidroxifenilacético, mientras que las relacionadas con la depresión producen ácido  $\gamma$ -aminobutírico.

Otros estudios han identificado otros perfiles microbianos relacionados con una buena o mala salud mental. Es decir:

- En la investigación de 2016,<sup>9</sup> se encontró que las personas con depresión tenían más cantidades de Actinobacteria y cantidades menores de Bacteroidetes, en comparación con los controles sanos.
- En un estudio de 2015,<sup>10</sup> se encontró que las personas diagnosticadas con trastorno depresivo mayor tenían mayores cantidades de Bacteroidetes, Proteobacterias y Actinobacterias, por otro lado, tenían menores cantidades de Firmicutes que los controles sanos.

Los autores escribieron: "Estos hallazgos permiten una mejor comprensión de los cambios en la composición del microbioma fecal en dichas personas, lo que demuestra un predominio de algunos grupos bacterianos posiblemente dañinos o menores géneros bacterianos beneficiosos".

- En un estudio de 2014,<sup>11</sup> se encontró que las personas con depresión tenían una mayor cantidad de Bacteroidales y una menor cantidad de Lachnospiraceae.

Las lachnospiraceae son una familia de bacterias beneficiosas que fermentan los polisacáridos vegetales en ácidos grasos de cadena corta como el butirato y el acetato.<sup>12</sup> El género *Oscillibacter* y un clado específico dentro de *Alistipes* también se relacionaron con la depresión de manera significativa.

## **Importancia del zinc para la salud mental e inmunológica**

Además de los alimentos fermentados, el zinc es otro factor que afecta la salud mental y el riesgo de COVID-19. Como se señaló en un artículo de 2013 en la revista *Psychology Today*:<sup>13</sup>

*"El zinc es un mineral que puede faltar en las alimentaciones vegetarianas procesadas y estrictas, ya que sus principales fuentes son la carne, las aves de corral y las ostras. Dado que el cuerpo no tiene la capacidad de almacenar este*

*nutriente, es importante consumirlo en pequeñas cantidades de manera regular.*

*¿Qué relación existe entre el zinc y la depresión? En todo momento, el zinc ayuda a modular la respuesta del cerebro y del cuerpo ante el estrés.*

*El cerebro cuenta con la mayor cantidad de zinc, en especial en el hipocampo. La deficiencia de zinc puede provocar síntomas de depresión, TDAH, dificultades del aprendizaje y la memoria, convulsiones, agresión y violencia.*

*Se ha encontrado que el zinc es menor en las personas que sufren de depresión. De hecho, cuanto más deprimida está una persona, menor es el nivel de zinc. Se ha demostrado que los suplementos de zinc ayudan a combatir la depresión".*

## **El zinc podría ayudar a combatir el COVID-19**

El zinc también es importante para **combatir el resfriado común** y otras infecciones virales, incluyendo al **COVID-19**. De igual manera, es un componente de las enzimas involucradas en remodelar los tejidos. Como se señaló en *Psychology Today*:<sup>14</sup>

*"La deficiencia de zinc parece afectar la inflamación y la inmunidad. Las células T en el sistema inmunológico, que cazan y combaten infecciones, no funcionan de manera adecuada si existe una deficiencia de zinc y también liberan más señales de auxilio (lo que aumenta la inflamación, a través de IL-6 e IL-1), en caso de tener deficiencia de este."*

Resulta curioso que la deficiencia de zinc está relacionada con la **pérdida del gusto y olfato**, los cuales son síntomas tempranos de la infección por COVID-19. Esto sugiere que la deficiencia de zinc podría ser un factor importante en la enfermedad.

Los investigadores también han argumentado que uno de los mecanismos de acción de la **hidroxicloroquina** es su capacidad para transportar el zinc a las células. De hecho, el zinc parece ser un ingrediente necesario para prevenir la replicación viral.<sup>15</sup>

Esta es quizás la razón por la cual, cuando se toma junto con el zinc de manera temprana, parece tener una gran tasa de éxito para combatir el COVID-19. Como se señala en el documento titulado: "Does Zinc Supplementation Enhance the Clinical Efficacy of Chloroquine/Hydroxychloroquine to Win Today's Battle Against COVID-19?", publicado el 8 de abril de 2020:<sup>16</sup>

*"Además de los efectos antivirales directos, la CQ/HCQ [cloroquina e hidroxiclороquina] se dirigen en especial al zinc extracelular y a los lisosomas intracelulares, donde interfiere con la actividad de la ARN polimerasa dependiente de ARN y la replicación del coronavirus.*

*Ya que la deficiencia de zinc sucede con frecuencia en personas de edad avanzada y en las que padecen enfermedades cardiovasculares, enfermedad pulmonar crónica o diabetes, creemos que la CQ / HCQ con los suplementos de zinc podrían ayudar a reducir la morbilidad y mortalidad del COVID-19, en comparación con la CQ o HCQ en la monoterapia."*

Al ser un ionóforo de zinc natural (lo que significa que mejora la absorción de zinc en las células), la **quercetina** también tiene mecanismos de acción muy similares y parece ser una alternativa importante de la hidroxiclороquina.

## **Cómo reducir el riesgo de COVID-19**

En lo personal, a diario tomo quercetina y zinc antes de dormir como profiláctico. La razón por la que es mejor tomarlos por la noche, varias horas después de la última comida y antes del ayuno de sueño, es porque la quercetina también es un senolítico (es decir, mata las células viejas o senescentes) que se activa al ayunar. Entonces, al tomarlo de noche, aumenta sus otros beneficios.

Si aún no consume alimentos fermentados, este sería el mejor momento para hacerlo. Es sencillo y económico fermentar los vegetales en casa, y ofrecen muchos beneficios gracias a las bacterias beneficiosas que proporcionan.

Para mayor información, consulte mis artículos titulados "[Fermentación de alimentos: uno de los aspectos más fáciles y creativos de preparar alimentos desde cero](#)" y "[Consejos para la fermentación en casa](#)".

Si siente que puede tener COVID-19, entonces le recomiendo que comience a nebulizar peróxido de hidrógeno de grado alimenticio al 0.1% como se describe en el artículo: "[¿El peróxido de hidrógeno podría tratar el coronavirus?](#)".

Esto ayudará a optimizar sus niveles de vitamina D, como se mencionó en [mi reporte titulado: "Vitamina D para la prevención del COVID-19"](#). Si no conoce su nivel de vitamina D, no ha tomado el sol, o consumido más de 5000 UI de vitamina D al día, es probable que sea necesario tomar una dosis de 100 000 UI y tomar suficiente magnesio, que ayuda a convertir la vitamina D en su forma inmunomoduladora activa.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1, 3</sup> [medRxiv July 7, 2020; DOI: 10.1101/2020.07.06.20147025](#)
- <sup>2</sup> [News Medical Life Sciences July 8, 2020](#)
- <sup>4, 5</sup> [BMJ Nutrition February 23, 2020 DOI: 10.1136/bmjnph-2019-000053 \(PDF\)](#)
- <sup>6</sup> [JAMA 1898;XXX\(11\):575-577](#)
- <sup>7</sup> [Journal of Psychiatry & Neuroscience 2019 Jul; 44\(4\): 219–222](#)
- <sup>8</sup> [Nature Microbiology 2019 Apr;4\(4\):623-632](#)
- <sup>9</sup> [Molecular Psychology 2016 Jun;21\(6\):786-96](#)
- <sup>10</sup> [Brain, Behavior and Immunity 2015 Aug;48:186-94](#)
- <sup>11</sup> [Neurogastroenterology and Motility 2014 Aug;26\(8\):1155-62](#)
- <sup>12</sup> [Science Direct Lachnospiraceae](#)
- <sup>13, 14</sup> [Psychology Today September 15, 2013](#)
- <sup>15, 16</sup> [Preprints April 6, 2020 DOI: 10.20944/preprints202004.0124.v1](#)