



Valencia, jueves 5 de mayo de 2022

Consumir horchata natural produce cambios beneficiosos en la microbiota intestinal

- Un ensayo del CSIC muestra que beber durante tres días un vaso grande de horchata, sin pasteurizar y sin azúcar añadido, basta para modificar los microorganismos del sistema digestivo
- La microbiota intestinal cambió en poco tiempo hacia patrones parecidos a los de personas vegetarianas o que siguen una dieta mediterránea, es decir, hacia perfiles más saludables



Después del cerebro, el sistema digestivo concentra el mayor número de conexiones nerviosas. / Adobe Stock

Tomar un vaso grande de horchata natural durante tres días basta para producir cambios en la microbiota intestinal asociados a un perfil microbiano más saludable. Así lo han demostrado en el Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA), del

Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), en un ensayo con 35 personas voluntarias, que tomaron 300 mililitros diarios de horchata sin pasteurizar, con todo su almidón y sin azúcar añadido, durante tres días. Los resultados, publicados en la revista científica [Nutrients](#), sugieren que el consumo de este producto tradicional elaborado a partir de la chufa puede mejorar la salud digestiva y el estado general de salud.

El estudio realizado por el IATA-CSIC analizó la microbiota intestinal, los microorganismos presentes en el sistema digestivo, de 35 personas voluntarias antes y después del consumo de horchata natural no pasteurizada y sin azúcar añadido. Este producto tradicional es rico en almidón resistente, en ácido oleico (como el aceite de oliva) y aporta antioxidantes (polifenoles) presentes en la chufa, de donde se obtiene.

A las personas voluntarias (todas mayores de edad y con buen estado de salud) se les ofreció un vaso grande de horchata natural (300 mililitros) sin pasteurizar durante 3 días, y se obtuvieron muestras de heces antes y después de tomarla. El análisis de la microbiota intestinal por secuenciación del ADN microbiano mostró tres perfiles de microorganismos en los voluntarios antes del estudio. Estos perfiles cambiaron en todos los casos tras el consumo de horchata, siendo enriquecidos con diversas bacterias beneficiosas y precursoras de butirato, sustancia con múltiples beneficios para el intestino y el sistema inmune.

“En solo 3 días, las poblaciones bacterianas de todos los voluntarios cambiaron hacia patrones microbianos más saludables, similares a los que promueve la dieta mediterránea o vegetariana”, asegura **Gaspar Pérez**, el investigador del CSIC en el IATA que lidera el estudio.

En concreto, tras el ensayo los investigadores observaron que aumentaba la presencia de bacterias como *Akkermansia* (asociada a la pérdida de peso), *Christenellaceae* y *Clostridiales*, además de *Faecalibacterium* (asociada al control de la glucosa), *Bifidobacterium* y *Lachnospira*. “Se trata de especies que ya existían en el sistema digestivo de los voluntarios”, recuerda Gaspar Pérez, “pero que el consumo de horchata natural ha fomentado, mejorando el perfil de la microbiota intestinal de las personas que participaron en el ensayo”.

Mejora la salud digestiva

En 2017, su grupo de investigación en el IATA-CSIC ya publicó un estudio que desvelaba la mayor presencia de nutrientes en la horchata natural sin pasteurizar. Ahora, inspirados por otros trabajos realizados por la investigadora del IATA-CSIC **M. Carmen Collado**, en el que ya detectaron cambios en la flora intestinal en tres días al consumir nueces, han realizado este ensayo para comprobar si ocurría lo mismo con este producto tradicional de la huerta valenciana.

Después del cerebro, el sistema digestivo concentra el mayor número de conexiones nerviosas del cuerpo, así como el 70% de las células inmunitarias. Por tanto, el correcto funcionamiento del intestino influye notablemente sobre el estado de salud y el bienestar general. “En nuestro estudio hemos visto que la horchata natural sin azúcar estimula la proliferación de bacterias beneficiosas que ayudan a mantener un correcto

funcionamiento digestivo”, destaca el científico del CSIC. “Así, su consumo puede mejorar la salud digestiva y el estado general de salud”.

Tras los resultados obtenidos, el equipo de investigación compuesto por Gaspar Pérez, M. Carmen Collado, Marta Selma e Izaskun García remarca la necesidad de continuar los estudios para establecer estos efectos beneficiosos con más precisión, además de ampliarlos a otro tipo de horchatas.

Selma-Royo, M.; García-Mantrana, I.; Collado, M.C.; Perez-Martínez, G. Intake of Natural, Unprocessed Tiger Nuts (*Cyperus esculentus* L.) **Drink Significantly Favors Intestinal Beneficial Bacteria in a Short Period of Time.** *Nutrients* 2022, 14, 1709. <https://doi.org/10.3390/nu14091709>

CSIC Comunicación / Comunidad Valenciana