

¿Pueden los alimentos fermentados o la fibra cambiar nuestras bacterias intestinales y nuestras defensas?

Resumen en lenguaje sencillo de un estudio publicado en la revista *Cell* en 2021

Muestra de redacción. Resumen elaborado por Ana Bodenlle a partir del artículo original. No lo han revisado los autores del estudio.

¿De qué trata este resumen?

Este resumen explica un estudio que comparó el efecto de dos dietas en las bacterias del intestino y en las defensas del cuerpo de adultos sanos. Describe los resultados de un solo estudio. Otros estudios pueden llegar a conclusiones diferentes.

¿Por qué se hizo este estudio?

En el intestino viven billones de microbios. A este conjunto se le llama **microbiota**. En los países industrializados, la microbiota suele ser poco variada y es frecuente tener una inflamación leve y constante en el cuerpo. Los investigadores querían saber si comer más fibra o más alimentos fermentados podía cambiar la microbiota y el **sistema inmunitario**, que son las defensas del cuerpo.

¿Quién participó?

Empezaron el estudio 39 adultos sanos de California (Estados Unidos) y lo terminaron 36: 25 mujeres y 11 hombres, con una edad media de 52 años. Al empezar, todos comían poca fibra y pocos alimentos fermentados.

¿Qué hicieron los participantes?

Cada participante siguió una de estas dos dietas durante 10 semanas:

- **Dieta rica en fibra** (18 personas): añadir legumbres, semillas, cereales integrales, frutos secos, frutas y verduras. Pasaron de unos 22 a unos 45 gramos de fibra al día.
- **Dieta rica en fermentados** (18 personas): tomar unas 6 raciones al día de alimentos como yogur, kéfir, kimchi o kombucha. Antes tomaban menos de una.

Después, comieron con libertad durante 4 semanas más. Durante todo el estudio se analizaron muestras de heces y de sangre.

¿Qué encontraron los investigadores?

- **El resultado principal no cambió.** Era la forma en que reaccionan las células de defensa cuando se las estimula, y fue parecida antes y después de las dos dietas.

- **Con los fermentados**, la microbiota se volvió más variada y siguió así al terminar la dieta. Bajaron en la sangre 19 sustancias relacionadas con la inflamación.
- **Con la fibra**, la variedad de la microbiota no cambió, pero las bacterias tenían más herramientas para digerir la fibra. Las defensas reaccionaron de forma distinta según la persona.

¿Hubo efectos no deseados?

En el grupo de fermentados aumentó algo la hinchazón abdominal durante las primeras semanas de la dieta, pero fue pasajera. En el grupo de fibra, las heces se volvieron más blandas.

El azúcar en sangre, el colesterol, la tensión arterial y el perímetro de la cintura se mantuvieron igual en los dos grupos.

¿Qué significan estos resultados?

Este estudio sugiere que la dieta puede modificar la microbiota y algunas señales de inflamación en personas sanas. Pero **no demuestra** que comer más fermentados o más fibra prevenga enfermedades o mejore la salud.

Si quieres hacer cambios importantes en tu alimentación, consúltalo antes con un profesional sanitario.

¿Qué limitaciones tiene el estudio?

- Participaron pocas personas.
- Todas estaban sanas, así que no sabemos si pasaría lo mismo en personas enfermas.
- No hubo un grupo que mantuviera su dieta habitual para comparar.
- Los participantes sabían qué dieta seguían.
- El estudio duró poco tiempo.

Hacen falta estudios más grandes para confirmar estos resultados.

¿Quién financió el estudio?

El estudio se pagó con donaciones privadas y fondos de la Universidad de Stanford. Algunos investigadores recibieron becas públicas de Estados Unidos. Algunos autores son fundadores y accionistas de empresas de biotecnología.

¿Dónde puedo encontrar más información?

- **Artículo original:** Wastyk HC, Fragiadakis GK, Perelman D, et al. Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status. *Cell*. 2021;184(16):4137-4153.e14. doi:10.1016/j.cell.2021.06.019
- **Registro del estudio:** NCT03275662, en clinicaltrials.gov. Consultado el 17 de octubre de 2026.