

Los alimentos probióticos reducen la grasa en el hígado

5 alimentos rojos saludables

[Para ver todas las fotos haz click aquí](#)



Tomar probióticos ayuda a disminuir la acumulación de grasa en el hígado, según afirma un nuevo estudio llevado a cabo por el equipo de Bioquímica de la Nutrición. Implicaciones Terapéuticas' y del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos 'José Mataix' de la Universidad de Granada.

Como probióticos entendemos los microorganismos (bacterias o levaduras) presentes en alimentos como los [yogures frescos](#), el [kéfir](#) o el [jocoque](#), así como en [otras leches fermentadas](#).



Los investigadores demostraron mediante **un experimento durante 30 días con ratas 'Zucker'**, que desarrollan obesidad debido a una mutación en el gen que codifica el receptor de la [leptina](#), la hormona que transmite al organismo una señal de saciedad, que la administración de tres cepas de probióticos disminuía la acumulación de grasa en el hígado de estas ratas obesas.

“La administración de los probióticos produjo una acumulación de lípidos (mayoritariamente triacilglicérols) en el hígado significativamente menor que la que tuvo lugar en ratas alimentadas con un [placebo](#). Además, este hallazgo se acompañó de unos menores valores de moléculas proinflamatorias (factor de necrosis tumoral- α , interleuquina-6 y lipopolisacárido) en el suero de las ratas alimentadas con probióticos, efectos que no se observaron con el placebo”, afirma Luis Fontana Gallego, líder del estudio.

El trabajo ha sido publicado en la revista *Plos One*.

5 alimentos rojos saludables

[Para ver todas las fotos haz click aquí](#)

