

Portada > Alimentación

La kombucha y los siete milagritos

Las supuestas propiedades saludables y curativas de esta bebida tienen más componentes literarios que científicos

Por Laura Caorsi | 1 lunes 14 agosto de 2017

✉
f 190
🔔 1
📞 4
🐦 201



Imagen: galitskaya

Ya está aquí la kombucha, el nuevo "hit" nutricional del verano. Se trata de una bebida fermentada que se prepara a partir de un té, azúcar y una colonia de microorganismos. Estos microorganismos, unos hongos parecidos a las levaduras y de textura gelatinosa, son los responsables de la fermentación de la también llamada "hongo del té". Hasta aquí, la química orgánica. Y a partir de aquí, la alquimia, la magia y la literatura. Porque a la kombucha se la presenta como el "elixir de la vida" al que se le atribuyen un buen número de propiedades curativas y milagrosas sin evidencia científica, como se ve a continuación.

Erradicar todos los males con un trago de kombucha

Tiene más títulos que cualquier miembro de la nobleza y se anuncia con una larga presentación: "La kombucha mejora el nivel de energía, es buena para el corazón, reduce la ansiedad y combate el estrés. Mejora también la memoria, refuerza el sistema inmunológico, alivia los dolores ocasionados por la artritis y, por supuesto, es "detox". Ninguna maravilla alimenticia puede permitirse no serlo, si quiere triunfar hoy en día. Dicen que estimula al hígado, mejora los síntomas de la menopausia y mantiene en orden la flora intestinal. Solo faltaría añadir que, con un poco de entrenamiento, aprenderá a barrer la casa, fregar los platos y traer el pan y el periódico.

La kombucha, como muchos otros "superalimentos", es la nueva sensación nutricional: una respuesta milenaria y remota que resurge en la actualidad para salvarnos de las maldiciones modernas, esas que preferimos atribuir al misterio, al destino o a algún alimento malvado y concreto, en lugar de relacionarlas con nuestro estilo de vida y las elecciones dietéticas que hacemos. Donde antes estaba la moringa, el flame o el "lingzhi" (otro hongo de la inmortalidad), ahora está la kombucha. Y promete tantas cosas y dan tantas ganas de creer que son ciertas, que se pasa por alto todo lo que debería despertar sospechas.

Así, se obvía que estas presentaciones tan rimbombantes de un nutriente o un alimento forman parte de la estrategia de venta de los falsos gurús de la alimentación. Entre las características compartidas por estos personajes -y por sus productos-, hay declaraciones tan exageradas como la "curación" de una amplia gama de enfermedades, desde la disfunción renal y la depresión, hasta la osteoartritis o incluso el cáncer. También se repiten palabras y expresiones fetiche, como "desintoxicación", "sin químicos", "limpieza", "equilibrio interior" o "alimentación natural y energética". La palabra "natural" es otro *must* en tiempos de quimiofobia.

Pero suena tan atractivo -y, para muchos, convincente- que se le otorga el beneficio de la duda. Así, eludimos la información rigurosa. Y es que no existe evidencia de que el té kombucha posea las propiedades saludables que dice tener y, por el contrario, sí se han reportado varios casos de daños. Por tanto, lo más prudente es evitar el té kombucha hasta que se disponga de información más fiable.

No obstante, se pasa por alto el sentido crítico, el común y el de la prudencia e, incluso, nuestras propias incongruencias. ¿Cómo es posible no comer fruta a ciertas horas "porque fermenta", pero estar dispuesto a beber el fermentado de un hongo con importantes cantidades de azúcar y contenido alcohólico derivado de la fermentación "para estar sanos"? Algo falla, y no es el *marketing* de este producto, que se vende hasta en forma de *kit* (con frasquito y todo) en las tiendas de barrio y las grandes plataformas de Internet.

En busca del elixir definitivo

La fantasía del elixir no es nueva. Por el contrario, nos acompaña desde hace cientos de años. Las primeras menciones de la piedra filosofal datan de hace 1.700 años. Se le atribuyen a un alquimista egipcio llamado Zósimo de Panópolis, que buscaba transmutar los metales en oro y; también, el elixir de la eterna juventud. Y, en cierto modo, lo ha logrado: Zósimo ha muerto, pero el mito sigue con vida.

La poción mágica aparece una y otra vez en la literatura, el cine y la cultura de masas, donde puede adoptar nuevas formas y llamarse de distintas maneras. Está el bálsamo de Fierabrás, en 'El Quijote'; las espinacas, en 'Popeye'; el jugo de gombaya, en 'Los osos Gummi'; o el elixir de la vida, en 'Bola de Dragón'. La apariencia y el nombre se renueva (o se mantiene, como en 'Harry Potter'), pero la idea de base es la misma: existe una bebida o ingrediente mágico capaz de darnos un extra de juventud, de inmunidad o de fuerza.

La fantasía del elixir todopoderoso no es un problema en un contexto de creación literaria o cinematográfica. En cambio, sí se vuelve preocupante cuando salta a la vida real y empieza a ser considerado como una alternativa razonable para curar o prevenir lo que sea. En cuanto se apuesta la salud integral a un solo elemento o compuesto, ya sea el jengibre, la moringa, las bayas de goji o el kéfir, comienzan los problemas.

La importancia narrativa en la nutrición

Los cuentos infantiles, los cómics con superhéroes, las narraciones orales o la mitología griega cultivan nuestro disfrute por la fantasía y las leyendas. Los vendedores de crepepelos se quedan con la cosecha. ¿Quién no ha soñado con volar, ser invisible o inmortal? De un modo u otro, las personas compartimos esas tradiciones narrativas donde los misterios, las sorpresas y la magia ocupan un lugar muy importante, y hasta decisivo.

Conviene tener este punto de partida muy presente cuando se nos ofrece un elixir, un "superalimento" o un ingrediente con cualquier poder especial, porque el ofrecimiento apela a nuestra capacidad de imaginar e impacta de lleno en nuestra emocionalidad. ¿Cómo no va a seducirnos la idea de que si hay un brebaje milenario y desconocido capaz de concedernos algún poder especial? ¿Cómo no nos va a gustar el cuento de que podemos curarnos o cuidarnos sin más esfuerzo que bebiendo alguna cosa rara y exótica? Somos un público fácil para los vendedores de ilusiones.

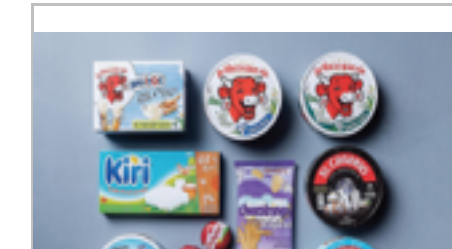
No existen los alimentos superpoderosos, ni las bebidas milagrosas ni la piedra filosofal. En cambio, sí una piedra angular para su venta: la narrativa nutricional. Para entenderlo, es preciso pensar en lo mucho que se parecen las dietas mágicas a los cuentos de hadas o a los tebeos, donde hay superhéroes y supervillanos, donde las soluciones proceden de algún manuscrito legendario y tienen nombre curioso, donde la kombucha es una especie de Batman y existe fruta que asesina por la noche.

Etiquetas:

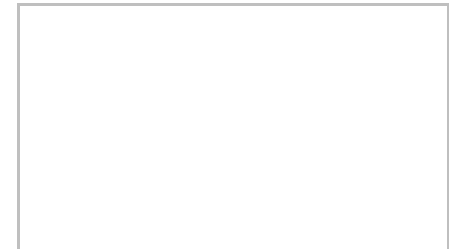
dieta milagro superalimentos

Y además...

VER MÁS SOBRE ALIMENTACIÓN



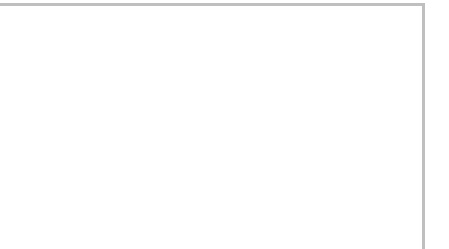
Cinco claves para elegir los mejores quesitos



El IVA de las bebidas azucaradas aumentará del 10 % al 21 % en 2021



Así es la pirámide nutricional de la Fundación EROSKI



Alimentación saludable y sostenible: ideas para cuidarte y cuidar el planeta

RSS SOBRE SUPERALIMENTOS

Normas de publicación de los comentarios

ALSO ON EROSKI CONSUMER

Nutricosmética: ¿chupitos ...
a month ago • 4 comments
Prometen hidratar la piel, alisar las arrugas, fortalecer las uñas o ...

El cambio climático también afecta a las ...
a month ago • 1 comment
El calentamiento del planeta favorece el crecimiento de las ...

Puntos del carné de conducir: ¿de ...
a year ago • 1 comment
Tu conducta al volante puede hacer que pierdas varios o todos los ...

No culpe a la dieta: t
a year ago
Si te prexisten o de mant

EROSKI Consumer Comment Policy
Please read our [Comment Policy](#) before commenting.

5 Comments EROSKI Consumer Disqus' Privacy Policy Login

Recommend 2 Tweet Share Sort by Newest

Join the discussion...
LOG IN WITH OR SIGN UP WITH DISQUS

Josefa Diaz Rodriguez · 3 years ago
No entro en si la kombucha es mejor o peor, pero me molesta mucho el tono burlesco y de superioridad de estos comentarios, amparandose en fabulosos métodos científicos, los cuales no están exentos de error. Antes los huevos eran malos, ahora son buenos. Antes la carne de cerdo era mala, ahora es buena. Antes el colesterol era el responsable de las enfermedades cardiovasculares ahora parece que es el azúcar. Y no hablemos de la cantidad de medicamentos que ha habido que retirar del mercado por la cantidad de muertes, malformaciones y efectos secundarios que han producido (a pesar de todo los protocolos "científicos" que se utilizan para aprobarlos). Sinceramente creo que tanto en lo científico como en lo antural, existen muchos intereses económicos, que son los que intentan imponerse, para ganarse al consumidor. Yo he utilizado algunos remedios naturales y me han solucionado problemas de salud muy bien. Seguramente tambien lo habría solucionado con algún remedio científico. Lógicamente, no me voy a tratar una hepatitis fulminante con plantas. Pero para padecimientos menores, el utilizar remedios naturales te hace participe en la toma de decisiones, y sinceramente eso produce satisfacción y creo que ayuda a la rápida curación. Como ejemplo diré que en mi caso, antes tomaba de 3 a 5 pastillas de paracetamol al día para mis dolores reumáticos, y desde que estoy tomando curcuma (otro camelo según los hipercientíficos) pasan semanas sin que tenga que tomar paracetamol, y mi movilidad ha mejorado bastante. En fin, creo que lo mejor es leer mucho, informarse bien y tomar decisiones adecuadas.

1 ^ | v · Reply · Share ·

RMPP · 3 years ago
Sí, yo también creo que hay mucho de negocio en todo producto que se publicite como "súper", pero tampoco es necesario el tono burión que la autora del artículo emplea para referirse a los consumidores. No creo que seamos tan ignorantes, ni que creamos que con un solo producto, natural o no, se nos irán del cuerpo o de la mente todos nuestros males. En todo caso, emplearemos la kombucha, el kéfir, el jengibre y tantos otros productos como un elemento más en nuestra dieta para hacerla más rica o, por lo menos, no tan pobre como sería sin ellos.

Quema2 → RMPP · 3 years ago
Si, es necesario el tono burión, a falta de unas autoridades que pongan en su sitio a estos buhoneros de la salud, con la que no se juega.

Rosa Montserrat Ferré → Quema2 · 3 years ago
Cuando dice buhoneros de la salud, ¿a quién se refiere?
¿A naturópatas, médicos integrales y a profesionales que consideran al cuerpo humano como un todo?
Pues no, lamento llevarle la contraria, no es necesario el tono burión. Si acaso para la medicina convencional con sus innumerables errores...

observador · 3 years ago
Negocio que hacen los que promocionan estos milagrosos superalimentos. Como dice mucha literatura, poco beneficio para el consumidor y mucho para el vendedor.

Subscribe Do Not Sell My Data

Buscar en: Recetas Todo EROSKI CONSUMER

Introduce tu búsqueda

Te puede interesar: Infografías | Fotografías | Investigaciones

En Eroski Consumer

- Alimentación
- Salud
- Seguridad alimentaria
- Bebé
- Medio ambiente
- Mascotas
- Solidaridad
- Economía
- Tecnología
- Bricolaje
- Educación

De interés

- ¿Quiénes somos?
- Accesibilidad
- Escribenos
- Mapa Web
- Hemeroteca
- Web de Prensa
- Titulares RSS
- Autores de las imágenes
- Creative Commons de esta página

Edición impresa

- octubre 2020
- septiembre 2020
- julio 2020
- junio 2020
- mayo 2020