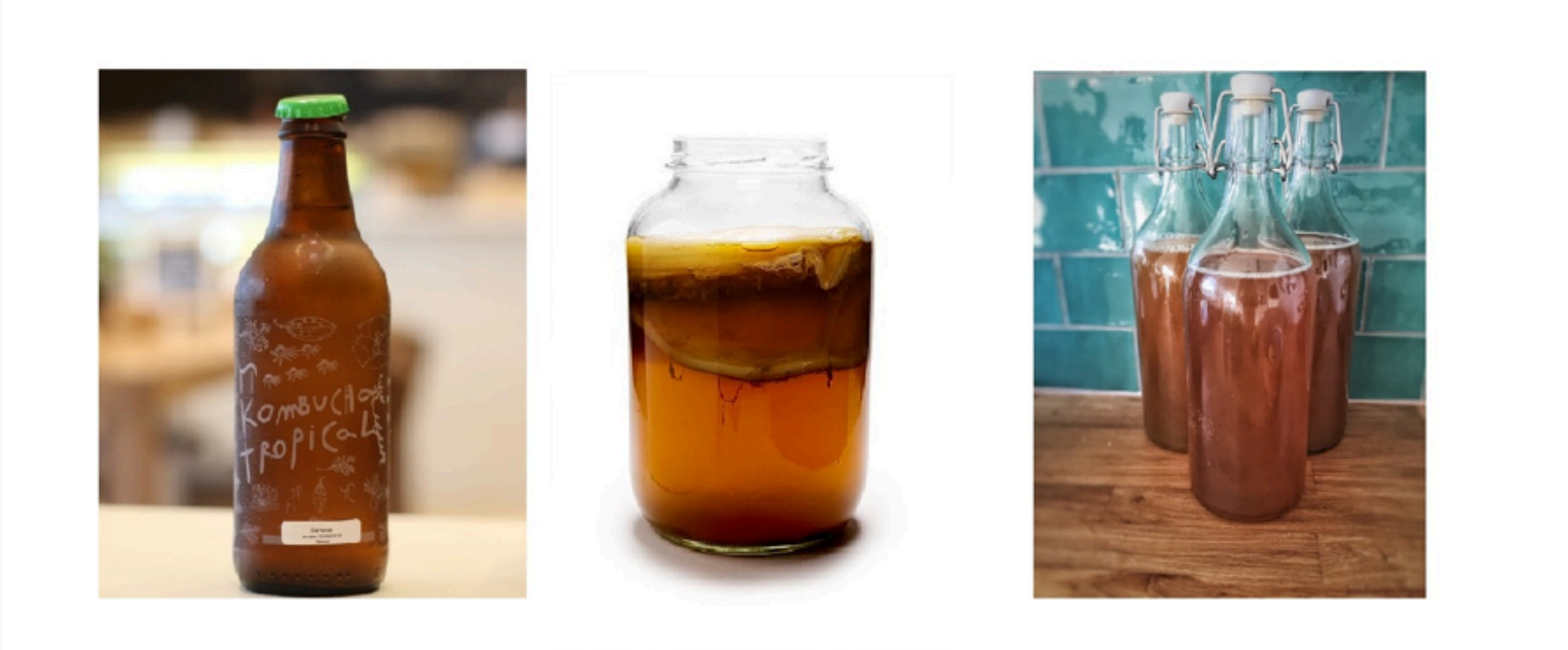


La kombucha y sus supuestas propiedades beneficiosas: no hay evidencias científicas de que las tenga, puede contener alcohol y, si no se elabora adecuadamente, puede resultar perjudicial



Nos habéis preguntado por la kombucha, una bebida fermentada que se ha puesto de moda en diferentes países e incluso, según diferentes publicaciones, ha captado la atención de famosos como Madonna o la actriz Gwyneth Paltrow. A día de hoy no hay evidencias científicas de las propiedades beneficiosas que se le atribuyen. Además, es importante tener en cuenta que podría contener alcohol, por lo que no podría consumirlo cualquier persona, y que, si no se ha elaborado de forma adecuada, puede resultar incluso perjudicial. Os contamos lo que sabemos al respecto.

Es una bebida compuesta por té, azúcar y bacterias

La kombucha es una bebida que en los últimos años se ha puesto de moda en diferentes países, entre ellos España. Aunque su origen se sitúa en Asia, según la dietista-nutricionista Beatriz Robles, "actualmente se consume en todo el mundo y se puede encontrar fácilmente tanto en preparaciones industriales como en locales de restauración que elaboran su propia bebida".

Esta bebida está compuesta por té, azúcar y bacterias vivas. ¿Cómo se prepara? Robles cuenta a Maldita Ciencia que se obtiene por una fermentación mixta, ácido-láctica y alcohólica, gracias a la acción de una mezcla de levaduras y bacterias.

A este cultivo, que parece un disco viscoso, se le conoce popularmente como scoby. La farmacéutica y divulgadora Marián García explica en su web que se trata de bacterias vivas del género *gluconoacetobacter* y *lactobacillus* (primas hermanas de las de los yogures) y también levaduras como *Zygosaccharomyces*, según recoge este análisis microbiológico.

Según cuenta Robles, hay que añadir este cultivo a un té con azúcar que esté a temperatura ambiente. Los microorganismos "utilizan ese azúcar como sustrato (su 'alimento') para la fermentación".

Una vez añadido, se cubre y se deja fermentar un tiempo variable, "desde siete a 14 días". Cuando se ha conseguido el grado de fermentación deseado, "debe guardarse en refrigeración y consumirse en un plazo breve de dos o tres días".

No hay evidencias científicas de los beneficios que se le atribuyen

A la kombucha se le atribuyen todo tipo de propiedades: antioxidantes, revitalizantes, de mejora de la digestión y la flora intestinal, detox, antiedad, de mejora del control del azúcar en sangre, de reducir el colesterol, de regular la tensión arterial e incluso de prevenir el cáncer.

Pero, ¿es cierto que tiene todas estas propiedades? Los estudios que se han realizado sobre este producto son muy limitados y no hay prácticamente investigaciones en humanos, tal y como resalta esta reciente revisión sistemática sobre el tema citada por Robles. Es decir, a día de hoy no hay evidencia científica de los múltiples beneficios que se le atribuyen.

"En la Unión Europea, la legislación establece que, para poder atribuir propiedades saludables a un alimento, este tiene que cumplir determinadas características y la propiedad tiene que estar autorizada para dicho alimento. Si consultamos las autorizaciones que hay para esta bebida, nos encontramos con que, no solo no hay absolutamente ninguna autorización, sino que es que ni siquiera han sido solicitadas", responde Robles.

En la misma línea se posiciona el dietista-nutricionista Daniel Ursúa: "Como suele pasar con este tipo de alimentos con origen milenario y aupados a la popularidad por famosos, no tiene beneficios probados más allá que los que puede tener cualquier té".

Según subraya a Maldita Ciencia, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés), que es la encargada de aprobar las alegaciones saludables para los distintos productos alimenticios que se comercializan en Europa, no ha aprobado ninguno de los supuestos beneficios que se pueden leer en muchas webs que publicitan esta bebida.

Puede tener alcohol, por lo que no es recomendable para niños o embarazadas

Además, es importante tener en cuenta que la kombucha puede tener alcohol: "Su elaboración implica una fermentación alcohólica, que da como resultado cantidades variables de etanol", señala Robles. En el libro *Come segura comiendo de todo* (2020) la experta indica que en preparaciones caseras se puede llegar a alcanzar hasta 3,5° de alcohol (como algunas cervezas).

Por este motivo, no es recomendable para personas que deban evitar el consumo de alcohol, según Robles, que menciona a embarazadas, niños, personas medicadas o personas que tengan problemas de alcoholismo.

Además, al tratarse de una bebida azucarada, Ursúa recuerda que también deben tener precaución las personas con diabetes.

Si no se prepara de forma adecuada, puede resultar perjudicial

¿Puede suponer algún riesgo tomar esta bebida? Debido a la forma de preparación, Robles indica que el mayor riesgo es que la manipulación sea incorrecta y haya una contaminación microbiológica con patógenos (introducción no intencionada de microorganismos infecciosos), fundamentalmente por hongos.

"Aunque, al ser una bebida ácida es más difícil que proliferen bacterias patógenas (no es imposible, porque el grado de acidez va a depender de que la fermentación sea correcta, algo que no podemos controlar en casa), los hongos sí que pueden crecer en esos niveles bajos de pH y producir micotoxinas (toxinas naturales que pueden tener diversos efectos negativos en la salud)", advierte.

Por su parte, García explica que se han reportado casos de acidosis láctica (el ácido láctico se acumula en el torrente sanguíneo) en consumidores de kombucha. El ácido láctico se produce cuando los niveles de oxígeno disminuyen en las células dentro de las áreas del cuerpo en las que se lleva a cabo el metabolismo, según Medline Plus, la web de salud de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos.

Además, García destaca que la fermentación de scoby "resulta apetecible para más microorganismos, además de las bacterias vivas buenas": "Algún que otro bicho malo oportunista como el hongo *aspergillus* también se pirra por unirse a la fiesta". Las enfermedades que derivan de la infección causada por este hongo generalmente afectan al aparato respiratorio, pero García recuerda que además puede llegar a "atacar al cerebro cebándose especialmente con las personas con sistemas inmunes debilitados".

Para evitar cualquier riesgo, Robles considera importante extremar las medidas higiénicas, controlar bien los tiempos y temperaturas de fermentación, mantener en el frigorífico una vez elaborada, consumirla en un plazo breve de dos o tres días y desecharla si hay cualquier duda sobre su inocuidad.

Si aunque no tenga propiedades beneficiosas quieres tomarla, mejor comprada que hacerla tú

"Dado que los prometedores beneficios de la kombucha están por demostrar y se trata de un alimento que contiene azúcar e incluso trazas de alcohol, hoy por hoy no veo ningún motivo para recomendar esta bebida. Ni comercial, ni casera", afirma García. Y ofrece este consejo a quienes quieran cuidar su microbiota: "Consuman fibra soluble, denle al yogur normal y déjense de experimentos".

Aun así, si quieres consumir kombucha, es recomendable que optes por la comercial en lugar de hacerla tú mismo, según los expertos consultados. Eso sí, sin pretender conseguir milagros derivados de su ingesta.

"Se está popularizando la elaboración casera de esta bebida y debemos saber que, al tratarse de un alimento 'vivo' por la presencia del scoby podemos tener problemas por una mala elaboración", afirma Ursúa.

Las condiciones en las que se elabora la kombucha industrial están más controladas y estandarizadas que si se hace de forma casera, según Robles. La experta explica que además, si se supera el 1,2° de alcohol, debe declararse en el etiquetado: "Aunque tiene cierto truco. Si no está pasteurizada, los microorganismos siguen vivos y pueden continuar la fermentación una vez que la bebida está embotellada y etiquetada, así que la cantidad de alcohol subiría durante el almacenamiento", indica.

García indica que, dado que no hay evidencia sobre los beneficios de la kombucha, si alguien quiere beberla, "la mejor opción nutricionalmente hablando" será la que contenga menor porcentaje de alcohol (0% a ser posible) y menor porcentaje de azúcar (algo difícil de cuantificar en la casera)".

Fecha primera publicación: 11/07/2020.

HAZTE MALDITO, HAZTE MALDITA

Los bulos sobre salud, las pseudociencias y la desinformación científica nos afectan a todos, y sólo con tu apoyo podemos combatirlos.

Eres muy importante en esta batalla por que no nos la cuelen. Seguro que tienes conocimientos útiles para nuestra batalla contra las mentiras científicas. ¿Sabes mucho de biología? ¿Lo tuyo es la química? ¿Tienes grandes conocimientos de algún campo médico? ¡Préstanos tu Superpoder y acabemos juntos con los bulos!

También puedes apoyarnos económicamente. Maldita.es una entidad sin ánimo de lucro y que sea sostenible e independiente, libre de publicidad y con profesionales bien remunerados dedicados a luchar, contigo, contra la desinformación depende de tu ayuda. Cada aportación cuenta, cualquier cantidad es importante.

Hazte maldit@ y únete a esta lucha contra la desinformación científica.

HAZTE MALDITO

OTROS ARTÍCULOS DE MALDITA.ES

¿Las plantas sienten daño físico? No, pero sí son capaces de detectar y responder a estímulos negativos

MAPA: consulta cuántos casos de coronavirus hay en tu municipio

Es falso que actualmente Cataluña "tiene una incidencia ya superior a la que tiene Madrid" como dice Pablo Casado

BUSCAR EN MALDITA CIENCIA

PREGUNTAS QUE TE HARÁN GANAR AL TRIVIAL

FECHAS

22 de junio de 1633

Galileo Galilei es obligado por la Inquisición a "abjurar, maldecir y detestar" su teoría de que era la Tierra la que giraba en torno al Sol, y no al revés.

MUJERES DE LA CIENCIA

Linda Buck (1947-)

Psicóloga y microbióloga. En 2004 ganó junto a su colega Richard Axel el premio Nobel de Medicina por sus estudios para entender mejor cómo funciona nuestro sentido del olfato.

