



Kéfir: ¿moda saludable o aliado contra la resistencia a la insulina?

Paula Catalina Méndez Ríos
Yusnier Lázaro Díaz Rodríguez
Karina Sánchez Reyes

La aparición de la diabetes: un enemigo silencioso

Desafortunadamente, la diabetes tipo 2 no aparece de forma repentina. Durante años el cuerpo atraviesa por cambios progresivos que en la mayoría de los casos pasan desapercibidos; uno de estos es la resistencia a la insulina, una condición en la que las células dejan de responder de manera adecuada a esta hormona, la cual se encarga de regular los niveles de azúcar en sangre.

En México el sobrepeso, la obesidad y la diabetes son problemas de salud pública que continúan en aumento, por lo cual cada día más personas se suman a la búsqueda de alternativas no farmacológicas que ayuden a cuidar su salud metabólica de manera preventiva, antes de llegar al punto de no retorno: un diagnóstico. En este contexto, han ganado popularidad los “alimentos funcionales”, entre ellos el kéfir. Su verdadera ventaja es que la ciencia lo respalda.

¿Qué es el kéfir y qué detona su popularidad?

El kéfir es una bebida fermentada que se obtiene al combinar agua o leche con granos de kéfir, también conocidos como búlgaros, pequeñas estructuras gelatinosas semejantes a floretes de coliflor. En su interior conviven bacterias y levaduras en una relación de cooperación llamada simbiosis, donde ambos microorganismos se benefician mutuamente y permiten el proceso de fermentación [1].

Su origen se remonta a las regiones del Cáucaso y Europa del Este, aunque en la actualidad su consumo se ha extendido a distintas partes del mundo por sus posibles beneficios para la salud, y su composición puede variar según el origen y las condiciones de fermentación. Entre las bacterias más representativas se encuentran especies del género *Lactobacillus* y entre las levaduras más comunes destacan *Saccharomyces cerevisiae* y *Candida kefir* [1].

Estos microorganismos transforman los azúcares de la leche en ácido láctico, dando lugar a una bebida ligeramente ácida y de textura similar al yogur bebible. Su reciente popularidad se debe a su alto contenido de probióticos, es decir, microorganismos vivos que contribuyen al equilibrio de la microbiota intestinal. Así como un jardín necesita diversidad de plantas para mantenerse sano, el intestino depende de una comunidad microbiana balanceada para funcionar adecuadamente. Por ello, el kéfir se considera una alternativa natural para favorecer la digestión y fortalecer el sistema inmune. Pero más allá de la tendencia, ¿puede realmente influir en la salud metabólica?

Microbiota intestinal: la pequeña clave de la salud metabólica

En los últimos años, la ciencia ha demostrado que el intestino no solo participa en la digestión, también interviene en procesos metabólicos e inflamatorios. En este habita la microbiota intestinal, una comunidad de microorganismos capaces de influir en el aprovechamiento de nu-

trientes e incluso en la regulación de los niveles de azúcar en sangre [2].

Cuando el equilibrio se rompe en esta comunidad, pueden aparecer cambios que favorecen la inflamación de bajo grado y, con ello, la presencia de alteraciones metabólicas. Por el contrario, una microbiota diversa y equilibrada suele asociarse a un mejor control metabólico; bajo este escenario, alimentos fermentados como el kéfir ganan protagonismo y despiertan el interés científico.

Kéfir y metabolismo: esto dice la ciencia hasta ahora

En los últimos años, el interés por el kéfir no solo ha crecido en redes sociales, sino también en la comunidad científica. Diversos estudios buscan entender cómo esta bebida podría influir en la salud metabólica: una de las claves principales apunta hacia el intestino.

Se ha demostrado que ciertas bacterias intestinales participan en la producción de ácidos grasos de cadena corta, compuestos que pueden mejorar la sensibilidad a la insulina y contribuir a la regulación del metabolismo energético. Además, un ecosistema intestinal equilibrado se relaciona estrechamente con la liberación de hormonas que participan en la regulación del apetito y el control de la glucosa.

Las incretinas han sido las hormonas más exploradas hasta hoy, son las encargadas de enviar señales al resto del cuerpo, como si fuera una central de correos. Entre las más importantes destacan el péptido similar al glucagón tipo 1 (GLP-1), el polipéptido insulínico dependiente de glucosa (GIP), la grelina, y el glucagón; unas avisan cuándo comer, otras cómo almacenar energía, y otras cuándo utilizarla. Así, el consumo de kéfir favorece de manera indirecta un entorno donde estas señales metabólicas son más eficientes.

Por el contrario, el desequilibrio microbiano favorece la inflamación crónica de bajo grado que, con el tiempo, altera la forma en que las células responden a la insulina, disminuye su sensibilidad a esta hormona y, como consecuencia, aumenta el riesgo de desarrollar alteraciones metabólicas.

Resistencia a la insulina y consumo de kéfir: ¿la verdadera panacea?

Si bien el papel del intestino en el metabolismo ha ganado respaldo científico, la pregunta clave es si el consumo de kéfir puede generar cambios medibles en personas con resistencia a la insulina. El kéfir podría jugar un papel importante, ya que al aportar bacterias benéficas puede contribuir

a mantener un ambiente intestinal más saludable (figura 1). Esto no significa que cure la resistencia a la insulina, pero sí que podría ayudar al organismo en la batalla contra las alteraciones metabólicas.

Investigaciones en personas con alteraciones metabólicas han reportado reducciones en los niveles de glucosa en ayuno y en algunos marcadores asociados con la resistencia a la insulina, como el índice HOMA-IR, un indicador utilizado para estimar la resistencia a la insulina. En algunos estudios también se han observado mejoras en los niveles de hemoglobina glucosilada (HbA1c), marcador que refleja el control promedio de la glucosa durante los últimos meses [3]. Estas asociaciones podrían explicarse por cambios favorables en la diversidad de la microbiota intestinal, una menor inflamación y una respuesta más eficiente del organismo a la insulina.

No obstante, estos resultados no son uniformes y se requieren más investigaciones para establecer conclusiones definitivas. Estos hallazgos no indican que el kéfir sea la cura inmediata para la diabetes ni que sustituya tratamientos médicos, son un indicio de que podrían formar parte de un

conjunto de hábitos saludables que aporten a la construcción del equilibrio metabólico.

La prevención, el aliado verdadero

Cuando hablamos de prevención, es importante entender que ningún alimento por sí solo determina la salud metabólica. La resistencia a la insulina está influida por múltiples factores, como la alimentación, el sueño y el nivel de actividad física.

La inclusión de alimentos funcionales como el kéfir es un complemento dentro de un patrón de alimentación equilibrado, especialmente si se sustituyen o eliminan bebidas azucaradas o productos ultraprocesados. Evidentemente, su aporte de probióticos puede favorecer la salud intestinal e, indirectamente, beneficiar la salud metabólica. Sin embargo, su consumo sin modificar otros hábitos poco saludables difícilmente

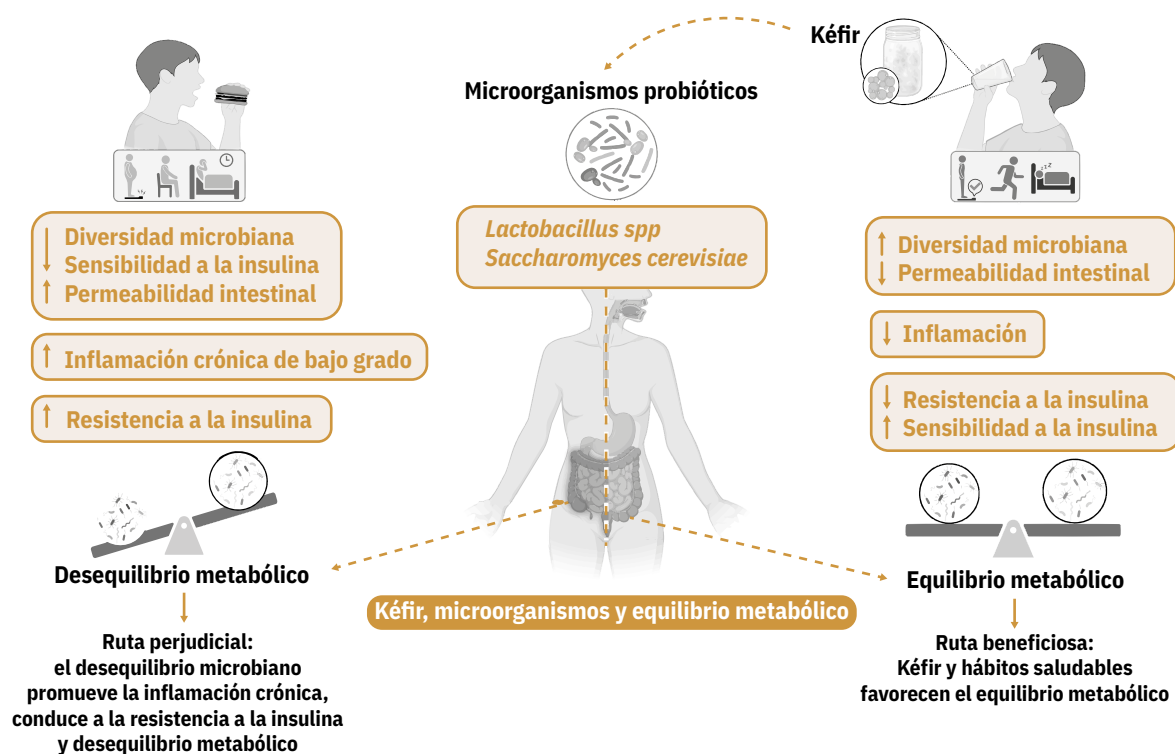


Figura 1. Relación entre el consumo de kéfir, la microbiota intestinal y el equilibrio metabólico. Una dieta poco saludable, el sedentarismo y el mal descanso pueden reducir la diversidad microbiana, aumentar la permeabilidad intestinal y favorecer inflamación crónica de bajo grado, contribuyendo a la resistencia a la insulina y al desequilibrio metabólico. En contraste, el consumo de kéfir, junto con hábitos saludables, podría favorecer una microbiota más diversa, disminuir la inflamación y mejorar la sensibilidad a la insulina, promoviendo el equilibrio metabólico.

producirá cambios significativos. La prevención sigue siendo la primera línea de atención y conlleva un esfuerzo integral.

Más allá de una moda: kéfir en la dieta diaria

En medio de tendencias alimentarias que aparecen y desaparecen rápidamente, el verdadero valor de un alimento no está en su popularidad, sino en cómo puede integrarse de manera realista y equilibrada a la vida cotidiana. El kéfir no necesita ser visto como un “superalimento”, sino como una opción más dentro de una alimentación equilibrada y variada.

Puede incorporarse en el desayuno, en licuados, con fruta e incluso en la preparación de postres; así, su consumo puede sumar al cuidado de la salud intestinal. La ingesta de kéfir puede estar limitada e incluso contraindicada para personas con intolerancia a la lactosa, sensibilidad digestiva o inmunocompromiso, por lo cual su consumo debe valorarse de manera individual e incluso mediante orientación médica.

Además, su efecto depende de la integración; consumir kéfir mientras se mantienen hábitos como el sedentarismo, el exceso de azúcares o la falta de descanso difícilmente generará cambios significativos. La salud metabólica se construye con decisiones diarias y constantes.

Más que una moda pasajera, el kéfir puede representar una herramienta complementaria dentro de un estilo de vida orientado a la prevención, que —sin ser una solución— mágica puede fungir como una pieza más dentro de un enfoque integral para cuidar el metabolismo y reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2.

El poder de los hábitos sostenidos

El interés por alimentos como el kéfir refleja una búsqueda legítima de alternativas para cuidar la salud metabólica desde etapas tempranas. Esto cobra especial relevancia en un país como México, donde la tasa de alteraciones metabólicas crece constantemente. La evidencia

científica sugiere que el kéfir, gracias a su alto contenido de microorganismos benéficos, podría contribuir al equilibrio intestinal y, de manera indirecta, apoyar el control metabólico [4]. Sin embargo, no se trata de una solución aislada ni de una cura milagrosa.

Más que depositar expectativas en un solo alimento, el verdadero impacto se encuentra en la suma de hábitos sostenidos: una alimentación equilibrada, actividad física regular, descanso adecuado y seguimiento médico oportuno; de este modo, el kéfir puede ser un aliado, pero la prevención integral sigue siendo la estrategia más poderosa para cuidar la salud a largo plazo.

Es importante distinguir entre modas pasajeras y prácticas respaldadas por evidencia; en este sentido, el kéfir puede formar parte de un estilo de vida saludable, pero no sustituye tratamientos farmacológicos ni indicaciones médicas.

Referencias

1. Azizi NF, Kumar MR, Yeap SK, Abdullah JO, Khalid M, Omar AR, *et al.* Kefir and Its Biological Activities. *Foods*. 2021 May 27;10(6):1210. doi:10.3390/foods10061210
2. Peluzio MCG, Dias MM, Martinez JA, Milagro FI. Kefir and Intestinal Microbiota Modulation: Implications in Human Health. *Front Nutr*. 2021 Feb 22;8. doi:10.3389/fnut.2021.638740
3. Salari A, Ghodrat S, Gheflati A, Jarahi L, Hashemi M, Afshari A. Effect of kefir beverage consumption on glycemic control: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Complement Ther Clin Pract*. 2021 Ago ;44:101443. doi:10.1016/j.ctcp.2021.101443
4. Kairey L, Leech B, El-Assaad F, Bugarcic A, Dawson D, Lauche R. The effects of kefir consumption on human health: a systematic review of randomized controlled trials. *Nutr Rev*. 2023 Feb 10;81(3):267-86. doi:10.1093/nutrit/nuac054

Paula Catalina Méndez Ríos Doctorado en Ciencias en Biología Molecular en Medicina, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG).

Yusnier Lázaro Díaz Rodríguez Maestría en Microbiología Médica, CUCS, UdeG.

Karina Sánchez Reyes Instituto de Investigación en Inmunodeficiencias y VIH (InIVIH), CUCS, UdeG. Unidad de VIH, Antiguo Hospital Civil de Guadalajara “Fray Antonio Alcalde”.

Contacto: karina.sanchez@academicos.udg.mx