

www.exvagos1.com

AMILNA ESTEVAO
Y ALÉCIA MORAIS

Las tops ahora
también son de Angola
y Cabo Verde. La
moda es un sector de
empoderamiento único
para las mujeres

MODA

2019

El año de la inclusión, la identidad,
la inteligencia artificial y el triunfo del
pensamiento femenino

Nº 245 ENERO 2019
GRATIS CON EL PAÍS. SOLO
EL SÁBADO 15 DE DICIEMBRE
SMODA.ELPAÍS.COM

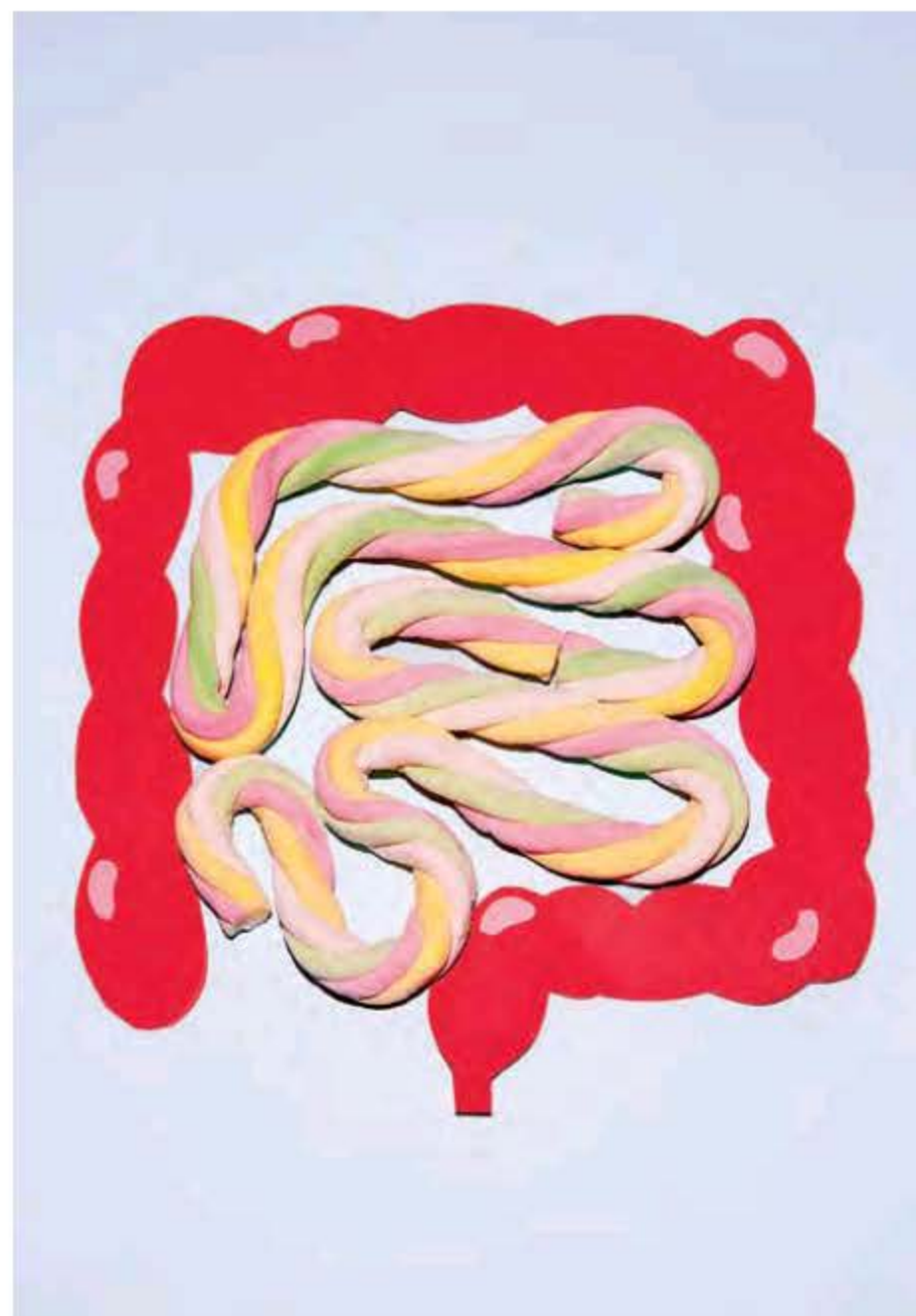


3,50€
ESPAÑA Y
PORTUGAL

FLORA A TONO

El ácido butírico es el protector intestinal que revoluciona la nutrición

Texto SERGIO CABRERA



«La gran novedad del ácido butírico es que ya podemos administrarlo como suplemento, combinarlo con tecnologías que aseguren su utilidad y su liberación donde se necesita», añaden desde ELiE Health Solutions, la única empresa española que lo fabrica y distribuye, bajo la marca Butycaps (27,50 €/30 sobres), desde hace menos de dos años. No hay muchos laboratorios más en el extranjero. La británica RedoxBox o

las americanas Biocare y Ecological Formulas son de las pocas firmas que han empezado a comercializarlo.

Sin embargo, no hace falta tomar suplementos para beneficiarse de sus propiedades, ya que las propias bacterias de nuestro intestino se encargan de fabricarlo. Eso sí, siempre y cuando seamos fieles a la dieta mediterránea. «Con una dieta rica en fibra, no necesitamos pastillas. Introducir, por ejemplo, semillas de lino en el desayuno ayuda a que nuestro organismo produzca una buena cantidad de butirato. Además, en este ingrediente tenemos también proteínas, omega-3, estrógenos vegetales...», dice Hyde, que apuesta por la suma de nutrientes y sustancias beneficiosas, más que por centrarse en una en concreto.

La miel, el queso parmesano o la mantequilla son alimentos ricos en ácido butírico, famoso también por su fuerte olor, de ahí que se use como ingrediente en las bombas fétidas o en los cebos de pesca. Más diversidad, imposible ●

S

i nos ponemos precisos no es exagerado afirmar que la belleza empieza precisamente en el intestino. Una flora intestinal saludable no solo afecta positivamente a nuestro peso o a nuestro metabolismo. Se ha comprobado que está conectado también con nuestro sistema inmunitario, la salud de nuestro cerebro y la piel, con que nos sintamos con más o menos energía cada día e incluso con la calidad del sueño», explica la nutricionista británica Jeannette Hyde, autora de *Pon a punto tu intestino* (Maeva).

Para mantenerlo en forma contamos con aliados como el ácido butírico o butirato, que es el combustible para que podamos revestir el intestino de forma saludable. Su acción no se limita a

esta parte del cuerpo. Más de una docena de estudios han demostrado en los últimos años su influencia en la reducción de grasa corporal y la pérdida de peso, para combatir la resistencia a la insulina, como antiinflamatorio e incluso como parte activa contra el cáncer colonorrectal.

El butirato es un posbiótico, es decir, una sustancia que generan los probióticos en nuestra flora intestinal con efectos nutricionales e inmunitarios. Cuando los tomamos llenamos el intestino de microorganismos llamados a crear esas sustancias. «Usarlos elimina la necesidad de mantener vivos los probióticos, que son muy frágiles ante el contacto con otras bacterias y que apenas sobreviven entre un 10% y un 25% en el paso del estómago al intestino», explican desde la consultora nutricional Increnovo.

"No es exagerado: la belleza empieza en el intestino"

JEANNETTE HYDE, NUTRICIONISTA