

Comer aguacate o palta como parte de la dieta diaria podría ayudar a mejorar la salud del sistema gastrointestinal, según indicó un nuevo estudio de la Facultad de Ciencias Agrícolas, Ambientales y del Consumidor de la Universidad de Illinois.

Es sabido que los aguacates son un alimento saludable con alto contenido de fibra dietética y grasa monoinsaturada, que es una grasa saludable para el corazón. Sin embargo, no estaba claro cómo los aguacates impactan a los microbios en el intestino.

Los [investigadores](#) encontraron que las personas que comían aguacate todos los días como parte de una comida tenían una mayor abundancia de microbios intestinales que descomponen la fibra y producen metabolitos que apoyan la salud intestinal.

También tenían una mayor diversidad microbiana en comparación con las personas que no recibieron las comidas con aguacate en el estudio, según señaló el documento.

El aguacate o palta como es conocido en países como Chile o Perú es un alimento denso en energía, pero también rico en nutrientes y contiene importantes micronutrientes que los estadounidenses no comen lo suficiente, como el potasio y la fibra.

"Sabemos que comer aguacates te ayuda a sentirte lleno y reduce la concentración de colesterol en sangre, pero no sabíamos cómo influye en los microbios intestinales y los metabolitos que producen los microbios", dijo Sharon Thompson, estudiante de posgrado de la División de Ciencias Nutricionales de la Universidad de California Illinois.

"Los metabolitos microbianos son compuestos que producen los microbios que influyen en la salud", explicó Thompson.

"El consumo de aguacate reduce los ácidos biliares y aumenta los ácidos grasos de cadena corta. Estos cambios se correlacionan con resultados beneficiosos para la salud".

Investigaciones

Si bien otras investigaciones sobre el consumo de aguacate se han centrado en la pérdida de peso, a los participantes de este estudio no se les recomendó restringir o cambiar lo que comían. En cambio, consumieron sus dietas normales con la excepción de reemplazar una comida por día con la comida que proporcionaron los investigadores.

El propósito del estudio fue explorar los efectos del consumo de aguacate en la microbiota gastrointestinal, dijo Hannah Holscher, profesora asistente de nutrición en el Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana de la Universidad de California Illinois.

“Nuestro objetivo era probar la hipótesis de que las grasas y la fibra de los aguacates afectan positivamente la microbiota intestinal”, dijo.

El contenido de fibra soluble es importante y un aguacate mediano proporciona alrededor de 12 gramos de fibra, lo que contribuye en gran medida a alcanzar la cantidad recomendada de 28 a 34 gramos de fibra por día.

“Menos del 5% de los estadounidenses consumen suficiente fibra. La mayoría de las personas consumen entre 12 y 16 gramos de fibra por día”, dijo Holscher.

“No podemos descomponer las fibras dietéticas, pero ciertos microbios intestinales sí pueden. Cuando consumimos fibra dietética, es beneficioso para los microbios intestinales y para nosotros”, dijo.