GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Kéfir, el champán de los lácteos a examen

Actualidad Empresarial | 28/11/2025 | 00:00

La revista Consumer revisa las propiedades, riesgos y realidades del kéfir, una bebida fermentada que gana popularidad por sus beneficios probióticos.

Aunque esta bebida fermentada está de moda, no es nueva. Tiene su origen en la antigüedad, en las montañas rusas del Cáucaso, y cuenta con un largo historial de supuestos beneficios para la salud que la revista Consumer, publicación referente en el ámbito del consumo y la alimentación, ha analizado. Pero ¿es cierto todo lo que se dice de ella?

Qué es: no es yogur, aunque se parece

El kéfir es la leche fermentada más antigua que existe. Su origen se remonta a las montañas del norte del Cáucaso: los campesinos al dejar reposar la leche de sus animales (camello, yegua, cabra y vaca) en unos recipientes hechos con pieles de cabra lograban fermentarla. Esta bebida se denominó kéfir, un término eslavo que significa bienestar o vivir bien.

Es naturalmente carbonatada con un sabor un tanto ácido y de una consistencia cremosa. Si agitamos esta bebida se crea espuma y cierta efervescencia. Precisamente por esta característica algunos expertos en nutrición han apodado al kéfir como el champán de los productos lácteos.

El kéfir se elabora mediante la fermentación de leche con una combinación de bacterias y levaduras, lo que lo diferencia del yogur, que solo utiliza bacterias lácticas. Esta doble fermentación —láctica y alcohólica— explica que algunos kéfires contengan trazas de alcohol, aunque en cantidades insignificantes (entre 0,05% y 0,5%).

Beneficios sí, pero con matices

Según estudios citados por Consumer, el kéfir puede mejorar la microbiota intestinal y actuar como inmunomodulador, ayudando al sistema inmune. No obstante, no es apto para todas las personas: quienes padecen enfermedades autoinmunes, problemas intestinales o están bajo tratamiento con inmunosupresores deben evitarlo. Además, su fermentación rápida (menos de 24 horas) puede causar efectos laxantes, mientras que la prolongada puede resultar astringente. El kéfir que se comercializa suele ser seguro y sin alcohol, pero cuidado con las versiones con sabores, que incorporan azúcares añadidos (hasta 12 g por cada 100 g), reduciendo su valor nutricional. Respecto a la intolerancia a la lactosa, Consumer señala que el kéfir contiene menos lactosa que la leche, pero no es adecuado para intolerancias graves (entre las personas con intolerancia a la lactosa hay diferentes sensibilidades).

Nada de milagros

Aunque es posible hacerlo de manera casera, el proceso implica riesgos de contaminación si no se siguen estrictas normas de higiene. Los granos o nódulos de kéfir son microorganismos vivos y susceptibles de contaminarse. En opinión de los expertos consultados por Consumer, el kéfir

es una bebida con beneficios probados, pero no milagrosa. Su consumo debe ser moderado y adaptado a cada persona, evitando mitos que lo presentan como una solución universal para la salud.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/283877-kefir-el-champan-de-los-lacteos-a-examen.htm