

El consumo diario de kéfir mejora la diversidad de la microbiota intestinal y podría optimizar el rendimiento aeróbico en futbolistas profesionales femeninas



Población:

Ensayo clínico aleatorizado, paralelo, de 28 días de duración

21 futbolistas profesionales (18 – 29 años) del Fatih Vatan Sports Club



Intervención:

Intervención (n 11):

200 ml/día de kéfir aporta

- 112 kcal
- 5,8 g de grasa
- 3,4 g de carbohidratos
- 7,4 g de proteína



Consumido después del entrenamiento o en días de descanso, bajo supervisión del nutricionista del estudio.

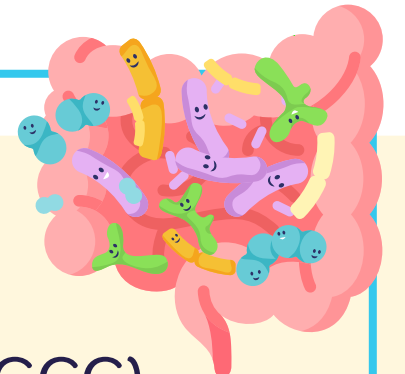
Contiene múltiples cepas probióticas

(*Lactobacillus*, *Streptococcus*, *Bifidobacterium*, levaduras)

Resultados:

Microbiota intestinal:

- ↑ *Akkermansia muciniphila* (4,1 → 8,5 %)
- ↑ *Faecalibacterium prausnitzii* (13,6 → 27,2 %)
- ↑ *Roseburia faecis* y *Bifidobacterium* (productores de AGCC)
- ↓ Proteobacterias potencialmente patógenas



Rendimiento atlético:

- Tendencia a ↑ $VO_2\text{max}$ y velocidad final, ambas asociadas positivamente con *F. prausnitzii* y *A. muciniphila* ($r \approx 0,3 - 0,4$)
- Mayor abundancia de bacterias productoras de ácidos grasos de cadena corta (AGCC) en las atletas con mejor rendimiento
- Sin efectos adversos gastrointestinales reportados

Composición corporal:

- Correlación positiva entre masa libre de grasa y *R. faecis* ($r = 0,45$, $p = 0,04$)
- Correlación negativa entre masa grasa y *Veillonella* ($r = -0,49$, $p = 0,02$)



El consumo diario de kéfir durante 28 días incrementó la diversidad del microbioma intestinal y la abundancia de bacterias productoras de AGCC, asociándose con una mejor capacidad aeróbica en futbolistas profesionales