

José Antonio Barroso



PROBIÓTICOS

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN VIVA



Una descripción precisa sobre la perfecta simbiosis ancestral entre el ser humano y los probióticos, gracias a la cual somos lo que hoy somos, como especie y como civilización.



» José Antonio Barroso Flores



José Antonio Barroso (Córdoba, 1950) se matriculó en 1970 en la Escuela Sindical de Industrias Lácteas de Madrid, centro de formación dedicado a los productos lácteos y a sus fermentados. Su paso por dicha institución marcó el comienzo de su interés por los probióticos y sus aplicaciones. Su vida profesional transcurrió unida al estudio de los métodos que intervienen en la transformación de los alimentos, en especial a la actividad de los microorganismos responsables de las fermentaciones. En 1983 funda una, al principio, pequeña empresa de asistencia técnica, para las industrias del sector, gracias a la cual ha contado, desde entonces, con un laboratorio de análisis de alimentos, donde aprendió a desarrollar y mantener activos esos microorganismos tan importantes para nuestra microbiota. En la actualidad, esa empresa que él fundó se ha convertido en un laboratorio de primer nivel, dedicado al control de calidad y a la investigación, altamente especializado en el sector agroalimentario y medioambiental, que cuenta con una importante plantilla de especialistas y con numerosas empresas líderes del sector entre sus clientes. En colaboración con el Dr. Escribano, ha creado una línea de alimentación funcional, que permita a las empresas poner en el mercado alimentos que no solo sean fuente de nutrientes, sino que además incluyan los efectos beneficiosos inherentes a la funcionalidad.

SOS probióticos

La importancia de la alimentación viva

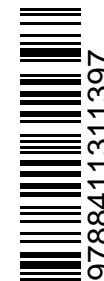
¿Sabías que existen evidencias de que hace más de 5000 años nuestros antepasados ya consumían leche fermentada de forma consciente? ¿Que el consumo de bacterias fermentativas propició cambios en nuestro ADN, como el que ahora nos permite digerir la lactosa de la leche? ¿Que la col fermentada ayudó a los obreros chinos en la construcción de su Gran Muralla? ¿Que los barcos de los descubrimientos de ultramar cargaban gran cantidad de alimentos fermentados que ayudaron a los pasajeros a soportar las penalidades de la travesía? ¿Que los mongoles conquistaron su vasto imperio alimentándose de leche de yegua fermentada y carne de caballo curada bajo su silla? ¿Que la madre lactante puede transmitir al bebé su propio carácter con los probióticos de la leche con la que lo nutre?

Aunque hasta hace poco tiempo no hemos tenido conciencia de su existencia y de su importancia en nuestra salud, nuestra flora intestinal está degenerando respecto a la de nuestros ancestros. Por necesidades de la mercadotecnia se eliminan probióticos de la mayoría de los alimentos fermentados que se comercializan en las cadenas de distribución. Los productos ricos en probióticos vivos y activos son un alimento funcional a todos los niveles, con múltiples efectos beneficiosos sobre nuestro organismo, como son los que ejercen sobre el sistema digestivo, nervioso, arterial, en los lípidos plasmáticos o en el sistema osteoarticular.

Últimamente, se nos reitera la importancia de consumir alimentos con probióticos mediante recomendaciones plagadas de nombres exóticos: kombucha, kéfir, miso, kimchi, chucrut... Pero, en realidad, siempre hemos tenido a nuestra disposición alimentos cargados de microorganismos, que han venido enriqueciendo nuestra flora intestinal a través de los siglos, y que son mucho más cercanos a nuestra dieta mediterránea, como los embutidos crudos curados, las aceitunas, la cerveza, el vino, la miel, los salazones de pescado o el queso.

José Antonio Barroso, fundador de uno de los laboratorios de análisis alimentario con más prestigio de nuestra geografía, nos ofrece una descripción precisa sobre la perfecta simbiosis ancestral entre el ser humano y los probióticos, de la que nos hemos beneficiado inmensamente de forma mutua y gracias a la cual somos lo que hoy somos, como especie y como civilización.

DIVULGACIÓN • Salud y bienestar • Arcopress



9788411311397

Thema: PDZ; VFM
978-84-11311-39-7
256 páginas, ilustrado
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 1.3 cm · 360 g
PVP: 17.95 €