

## EL YOGUR

**Yogur (del turco yoghurt): “variedad de leche fermentada, que se prepara reduciéndola por evaporación a la mitad de su volumen y sometiéndola después a la acción de un fermento denominado *maya*”.**

Esta definición, extraída del Diccionario de la Real Academia, se refiere a un producto consumido desde hace más de 4000 años en el mundo, al que se achacan propiedades muy saludables. A él atribuyen su legendaria longevidad los monjes de remotos pueblos de Georgia y algunos habitantes de recónditas villas andinas de Sudamérica, que dicen tener más de 150 años de edad. Incluso el bacteriólogo Élie Metchnikoff, quien llegó a ser laureado con el Nobel de Medicina, creía que la longevidad de los centenarios caucasianos era atribuible a su alto consumo de yogur.

**LA HISTORIA.** Una historia apócrifa atribuye su descubrimiento a un nómada que acarreaba en un largo viaje, a través del desierto, una bolsa de piel de cabra llena de leche. Al abrir la bolsa, al cabo de unos días, encontró que el líquido original se había transformado en una rica masa pastosa. Posiblemente, la realidad histórica esté más próxima a las ancestrales costumbres domésticas turcas, aun vigentes, consistentes en hervir la leche, en recipientes descubiertos, durante largo tiempo, dejándola enfriar hasta temperatura media-alta, añadiéndole un inóculo de un yogur anterior, permitiendo que la mezcla enfríe lentamente durante unas horas hasta alcanzar la temperatura ambiente. En muchos idiomas el nombre “yogur” va asociado al de “vida”: así sucede con el término “lebeny” de la antigua Asiria o con el de “laban” en el Oriente Medio. En algunos países su uso es reciente: en Estados Unidos era desconocido hasta que, en 1942, un emigrante procedente de España, Daniel Caraso, llegó a Nueva York, con la receta de su madre, y el sueño de convertirse en un industrial. Así nació la primera industria americana fabricante de yogur, la Dannon Yogurt Co. Actualmente en muchos países, incluyendo España, la palabra "Danone" (o sus formas lingüísticas próximas) es un sinónimo de yogur.

El yogur se fabrica con cualquier tipo de leche (entera, semi, descremada) y con las más diversas procedencias. En USA y gran parte de Europa la leche es de vaca, pero en Turquía y el sudeste europeo se prefiere la leche de cabra y oveja, mientras que en Egipto y la India es usual la de carabao o búfalo de la India. Los consumos medios de yogur alcanzan sus máximos en países centroeuropeos, que llegan a superar los 7 kilos por habitante y año.

**LA CIENCIA.** El principal hidrato de carbono de la leche es el disacárido lactosa, que sirve de alimento principal a ciertas bacterias tales como los *Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus termophilus* o *Lactobacillus acidophilus*. En el medio de cultivo la degradación de la lactosa proporciona energía y metabolitos para la multiplicación y crecimientos bacterianos, y el producto final que se acumula es ácido láctico, que acidifica el medio e induce la precipitación/ desnaturalización de las proteínas lácteas, finalizando el proceso de fermentación y dando lugar a la masa pastosa característica del yogur.

El yogur cuando se consume debe contener suficientes bacterias vivas activas, de modo que no son verdaderos yogures los productos lácteos que se pasteurizan con posterioridad al proceso de la fermentación. Para no ser víctimas de la picaresca

comercial hay que tener presente que frases como “hecho con cultivos activos” no aseguran la presencia de cultivos bacterianos activos en el producto final. También hay que saber que la denominación yogur congelado o helado de yogur, a menudo lo que significan son variadas preparaciones lácteas, con diferentes aditivos, pero absoluto carentes de bacterias vivas. No son yogures.

**LOS BENEFICIOS.** Respecto a los beneficios, podemos distinguir los derivados del propio yogur o los producidos por las bacterias acompañantes, que hacen que se mejore el contenido nutritivo de la leche de partida. En relación con el propio yogur, sus proteínas, parcialmente desnaturalizadas, son más digestivas que las de la leche, lo que puede ser muy interesante en la alimentación de niños y ancianos. En cuanto al calcio, un solo yogur, dependiendo de su naturaleza, proporciona de 270 a 450 miligramos, es decir, casi la mitad de las necesidades diarias. De ahí la recomendación de su consumo, en las mujeres, para evitar la osteoporosis. Otro dato interesante es que muchas personas que carecen de la enzima digestiva lactasa no pueden digerir el carbohidrato lactosa presente en la leche, por lo que desarrollan intolerancia a la lactosa, y ello provoca diferentes complicaciones gastrointestinales. Pero, como hemos expuesto anteriormente, la fermentación bacteriana productora del yogur transforma la lactosa en ácido láctico, por lo que esas personas, que no pueden ingerir otros productos lácteos, si pueden consumir el yogur. Las ventajas del contenido bacteriano del yogur son diversas. Como consecuencia del cultivo bacteriano se produce ácido fólico, un compuesto vitamínico muy valioso, cuya concentración se duplica respecto a la de la leche.

Por otra parte, diversas investigaciones han demostrado que los cultivos bacterianos pueden sobrevivir la digestión estomacal y llegar al intestino desde donde pueden ejercer favorables incidencias:

1. Antidiarreicas. Pueden luchar y destruir a otros microorganismos productores de diarreas o trastornos intestinales, tales como *salmonella*, *shigella*, *escherichia*, *staphylococcus*, *listeria* y *campilobacter*. Ello puede deberse a la producción de metabolitos y de ácido láctico, nocivos para esos microorganismos, o por simple competencia por los nutrientes, haciendo que las bacterias competidoras carezcan de alimento.
2. Muchas diarreas se deben a antibióticos como las tetraciclinas, que destruyen a las bacterias que luchan contra las productoras de diarreas. La presencia de *Lactobacillus acidophilus* en el yogur ingerido corrige esa situación,
3. Respecto a infecciones por levaduras, investigadores del JEWISH MEDICAL CENTER de Nueva York han demostrado que la ingesta de un yogur diario (que contenga *Lactobacillus acidophilus*) se basta para disminuir más de un 60% de las infecciones vaginales por levaduras en mujeres.
4. Otros efectos: entre ellos, en investigaciones animales, hacer disminuir ciertos tipos de cánceres, bajar la colesterolemia, activar el sistema inmunológico, etcétera.

En todo caso, el conocimiento científico actual sobre los efectos positivos del consumo del yogur así como los diversos sabores con los que se presentan, sus diferentes formulaciones en cuanto a contenido graso, de edulcorantes o de calorías, etcétera, hacen del yogur un alimento apetitoso y conveniente para estar presente cada día en nuestra alimentación.