

Translations:Conserves lactofermentées/179/es

Estas bacterias intestinales que adoran las fibras (conocidas como «firmicutes») son buenas para nosotros, ya que crean un equilibrio que nos mantiene felices y sanos. Cuando no comemos suficiente fibra y, en cambio, seguimos una dieta rica en grasas saturadas y azúcar refinado, las matamos de hambre y alimentamos a otro tipo de bacterias, las «bacteroidetes», que están asociadas a casi todas las enfermedades crónicas que padecemos hoy en día: obesidad, diabetes, depresión, Alzheimer, hipertensión, etc.