

El Instituto Madrileño de Estudios Avanzados IMDEA Nutrición analiza en un ensayo clínico los beneficios de esta bebida de té fermentado

La Comunidad de Madrid estudia el consumo de kombucha enriquecida con fibra para mejorar la microbiota intestinal y los triglicéridos

- Los investigadores han observado cambios en los niveles de grasa en sangre y mejoras en el metabolismo de los lípidos
- Su ingesta beneficia a las bacterias relacionadas con la salud y reduce las que provocan inflamación

5 de octubre de 2025.- La Comunidad de Madrid estudia cómo el consumo de kombucha enriquecida con fibra puede tener un impacto positivo en la salud intestinal y la regulación metabólica. El Instituto Madrileño de Estudios Avanzados IMDEA Nutrición de la capital ha realizado una investigación pionera sobre esta bebida de té fermentado en la que se ha evidenciado una reducción en los niveles de triglicéridos, además de otras mejoras en la microbiota con la proliferación de bacterias beneficiosas y la reducción de otras que provocan inflamación.

En el ensayo clínico se observaron cambios en los niveles de grasa en sangre, lo que sugiere su posible efecto favorable sobre el metabolismo de los lípidos. Las personas participantes consumieron diariamente una botella de 250 ml entre las comidas principales durante seis semanas. Junto a esto, siguieron un plan de alimentación saludable, recomendaciones de actividad física y recibieron pautas sobre cómo limitar la ingesta de ciertos alimentos para evitar interferencias con este estudio, capaz de evaluar los efectos combinados de la kombucha probiótica y la inulina prebiótica en la salud intestinal.

Los resultados obtenidos se alinean con otros estudios realizados en animales, que han demostrado que esta bebida influyó positivamente en la reducción de triglicéridos y retrasó la absorción de colesterol LDL, al tiempo que aumentó los niveles de colesterol HDL. Ahora el objetivo ha sido analizar los efectos sobre la microbiota y otros marcadores nutricionales como la composición corporal, parámetros bioquímicos, dieta, factores del estilo de vida o síntomas gastrointestinales.

Este estudio es uno de los últimos realizados desde la Plataforma de Genómica Nutricional y Alimentación GENYAL, pionera en España y una de las principales líneas de trabajo que se llevan a cabo desde IMDEA Nutrición para descifrar los mecanismos moleculares que determinan la respuesta que puede tener una



Medios de Comunicación

persona ante su dieta, para así poder diseñar biomarcadores que permitan conocer con precisión el efecto de los alimentos en el organismo humano.