

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXII / No. 379 / Distribución Gratuita

Pérdida de la biodiversidad



La pérdida de las especies es un problema tan grave en la actualidad, que se está hablando ya de una sexta extinción masiva, como las que han ocurrido anteriormente a lo largo de la historia de la Tierra. Sin embargo, la gran diferencia con las demás es que esta vez no es causada por fenómenos naturales, sino por la acción humana. Lo invitamos a conocer cuáles son las consecuencias y qué podemos hacer al respecto.

Atentamente / Comité Editorial

¿Qué es la biodiversidad?

La Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO) la define a través de su portal como "**la variedad de la vida**". Añade a su vez que se trata de un concepto reciente y muy amplio que incluye varios niveles de la organización biológica:



"Desde la variedad de especies de plantas, animales, hongos y microorganismos que viven en un espacio determinado, su variabilidad genética, los ecosistemas de los cuales forman parte y los paisajes o regiones en donde se ubican los ecosistemas. También incluye los procesos ecológicos y evolutivos que se dan a nivel de genes, especies, ecosistemas y paisajes".

De acuerdo con el Fondo Mundial para la Naturaleza (por sus siglas en inglés "WWF"), la biodiversidad es fundamental para la vida en el planeta, porque todos, incluyéndonos a nosotros, estamos interconectados y somos interdependientes, por eso "es como una enorme red biológica de organismos en la que cada uno cumple un rol que permite el funcionamiento correcto de toda la red".

○ Diversidad en crisis

La crisis de la biodiversidad, según la CONABIO, se refiere a la pérdida acelerada de la variedad genética, especies y ecosistemas, debido a las actividades humanas.

En el informe "Planeta Vivo 2020" elaborado por el Fondo Mundial para la Naturaleza, se afirma que las poblaciones de especies estudiadas de mamíferos, anfibios, aves, reptiles y peces han disminuido en un 68% en los últimos cincuenta años, aunque en Latinoamérica y el Caribe la situación es aún más grave, pues la cifra asciende al 94%.

Según la Norma Oficial Mexicana NOM-059-SEMARNAT-2010, en nuestro país se encuentran amenazadas más de 2,600 especies. Entre las extintas o en grave riesgo se encuentran la foca monje del Caribe, el oso pardo y el lobo mexicano.



Todo elemento, por insignificante que parezca, tiene una función, por ejemplo, contribuir a regular el clima, garantizar la disponibilidad del agua, producir alimentos, brindar refugio, restaurar los suelos, producir oxígeno, polinizar, proveer materiales como telas y minerales, entre otros.

*World Wildlife Fund

Comité Editorial

Mayo de 2026. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Ramón Hernández Nuñez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. Fecha de expedición 11 de noviembre de 2004. Visite nuestro sitio web para ver el "Aviso de declinación de responsabilidades" <https://yakult.mx/declinacion-de-responsabilidades>. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 37 5758 1213, Chapala: 37 6765 5152, Cd. Guzmán: 34 1413 8376, Colima: 31 2313 7597, Lagos de Moreno: 47 4741 1011, Manzanillo: 31 4333 6936, Tepatlán: 37 8688 0129, Ocotlán: 39 2239 5521, Puerto Vallarta: 32 2299 1594, Autlán: 31 7381 3403, E-mail: revista_familia@yakult.mx

¿Por qué es importante?

Según datos de la Organización Mundial de la Salud publicados en su sitio web, cerca de un millón de especies se encuentran en peligro de extinción. Además de la pérdida de organismos que nunca más podríamos volver a ver, involucra un grave problema para todos, ya que se verían amenazados recursos que son indispensables y se pone en riesgo la salud humana.



Dicho organismo internacional agrega que, "la biodiversidad es esencial para nuestra supervivencia. Nuestra salud depende de los recursos, productos y beneficios de los ecosistemas", por ejemplo:

- El agua dulce, los alimentos y las fuentes de combustible.
- La regulación de plagas y enfermedades de los cultivos.
- La regulación de la calidad del aire, el agua y el suelo.

Al respecto, el Fondo Mundial para la Naturaleza (*WWF), señala en su artículo "¿Qué es la biodiversidad y por qué perderla importa para las personas?" (2018), que todos formamos parte de una enorme red biológica de organismos naturales, desde los microorganismos que viven en el suelo hasta los icónicos pandas.

Agrega a su vez que, "**la biodiversidad total de nuestro planeta es inmensa, lo cual es bueno porque la diversidad significa ecosistemas más resilientes y saludables**".

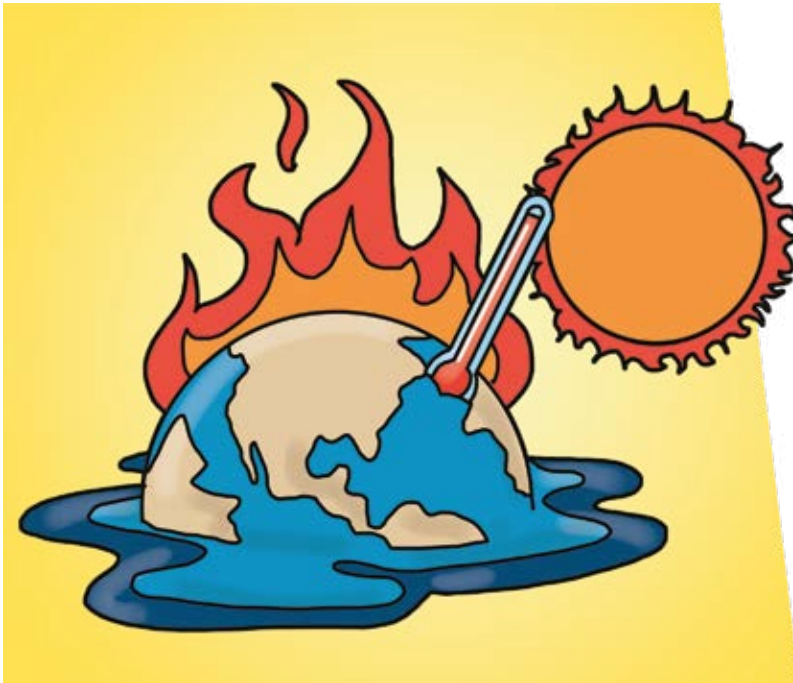
¿Pero qué significa esto? La WWF pone como ejemplo el caso de los insectos, los cuales son aparentemente insignificantes debido a su tamaño, pero las abejas y otras criaturas ayudan a polinizar los cultivos de alimentos, de hecho, casi el 90% de las plantas silvestres y el 75% de los principales cultivos mundiales dependen de la polinización animal.



La pérdida de la biodiversidad puede suponer el origen de otro tipo de problemas. Por ejemplo, las Naciones Unidas revelan en su portal, que cuando los recursos de los ecosistemas dejan de satisfacer las necesidades de la sociedad, pueden verse afectados los medios de vida, los ingresos y las migraciones a nivel local e incluso pueden provocar o agravar conflictos políticos.

Cambio climático y biodiversidad

Con frecuencia se dice que los bosques son los "pulmones del planeta" y es que, según datos de la Organización Mundial de la Salud, estos absorben aproximadamente 2,600 millones de toneladas de dióxido de carbono cada año, contribuyendo a mitigar los efectos del cambio climático.



A pesar de la importancia que tienen los ecosistemas, como los bosques y humedales, como sumideros naturales de carbono y reguladores de la temperatura, su destrucción sistemática por la acción humana solamente está acelerando el cambio climático.

La biodiversidad es sumamente vulnerable a la variabilidad y cambios en el clima. En el artículo "¿Cuáles son los efectos del cambio climático sobre la biodiversidad?", publicado por Greenpeace en su sitio, se señala que "los animales suelen guiarse por su entorno al tomar decisiones importantes, como cuándo migrar o reproducirse".

Obviamente, los animales no tienen un calendario como nosotros para saber cuándo actuar y cualquier cambio drástico en los patrones del clima puede causar que los eventos biológicos se desincronicen y ocurran en momentos que no son aptos, poniendo en riesgo su reproducción, alimentación y supervivencia.

¿Qué podemos hacer?

De acuerdo al Fondo Mundial para la Naturaleza en su artículo "Cinco acciones que podemos hacer desde las ciudades para revertir la pérdida de biodiversidad" (2020), la desaparición de las especies se encuentra relacionada con nuestro estilo de vida, por lo que realiza las siguientes recomendaciones:

- Comer más frutas y verduras, menos productos de origen animal, minimizar el consumo de alimentos procesados y evitar el desperdicio de comida.
- No compre lo que no necesite.
- Cuando consuma pescado, procure que sea una especie nativa.
- Camine y use más la bicicleta, utilice menos su automóvil.
- Recicle. Separar los residuos contribuye a disminuir los gases de efecto invernadero.



Todavía estamos a tiempo de detener la pérdida de la biodiversidad, pero es importante que actuemos hoy, porque la suma de todas nuestras acciones puede hacer la diferencia.

Biodiversidad y salud

Los ecosistemas están estrechamente ligados al bienestar humano, ya que son fundamentales para la salud, equilibrio, sustentabilidad y permanencia. Los servicios ecosistémicos están clasificados en cuatro categorías principales:

- Regulación de clima, prevención de erosión y tratamientos de agua.
- Culturales, servicios recreativos y espirituales.
- Soporte, ciclo de nutrientes y producción primaria.
- Provisión de alimentos, agua y materias primas.



Los ecosistemas y la biodiversidad, mediante la prestación de una amplia gama de servicios, pueden influir positivamente y apoyar al bienestar humano, la salud mental y física, así lo menciona la maestra María Guadalupe Garibay Chávez del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias de la Universidad de Guadalajara, en el libro "Ecosistemas y salud" (2017).

● ¿De qué manera se relaciona la biodiversidad con nuestra salud?

En el boletín científico de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, la bióloga Odalys Marmolejo, con el artículo "La relación entre la biodiversidad y nuestra salud" (2021), menciona que la biodiversidad es fundamental para proveernos de una gran variedad de alimentos mediante procesos como la polinización y el control natural de plagas. Por otro lado, nos aporta un espacio en donde podemos vivir y tener experiencias que mejoran nuestra calidad de vida.

Dentro del ámbito de la salud, muchos de los medicamentos de gran importancia han sido aislados de distintos organismos, principalmente de plantas. Por otra parte, los estudios e investigación realizados en otras especies han permitido comprender la fisiología del cuerpo humano y las distintas enfermedades que pueden sufrir.

● Actualidad de la biodiversidad

Garibay Chávez añade que la actualidad la biodiversidad se encuentra en peligro, causada por factores no naturales, ya que se relaciona directamente con las actividades producidas por el ser humano. La sobrepoblación ha incrementado la demanda de servicios ecosistémicos, provocando fuertes presiones sobre la biodiversidad.

Las principales amenazas son la pérdida y degradación de hábitats, la crisis climática, la sobreexplotación de recursos bióticos y abióticos, la introducción de especies invasoras, la contaminación y la aparición de enfermedades.



El bienestar de los seres humanos depende directamente de la biodiversidad y la calidad de los servicios ecosistémicos que ofrece. La conservación y el uso sostenible deben de ser tomados en cuenta dentro de las cuestiones más importantes que conciernen a la sociedad.

Cambio climático y enfermedades infecciosas

El cambio climático se define como la variación del clima atribuida directa o indirectamente a la actividad humana que altera la composición de la atmósfera global y que se suma a la variabilidad natural del clima observada en periodos comparables, así lo documenta el Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático en la publicación "¿Qué es el cambio climático?" (2025).

El cambio climático ha provocado fenómenos meteorológicos extremos a nivel mundial, con una frecuencia cada vez mayor y efectos devastadores, lo anterior lo refiere el Dr. Shawn Vasoo en la publicación "Cambio climático y enfermedades infecciosas" (2026).

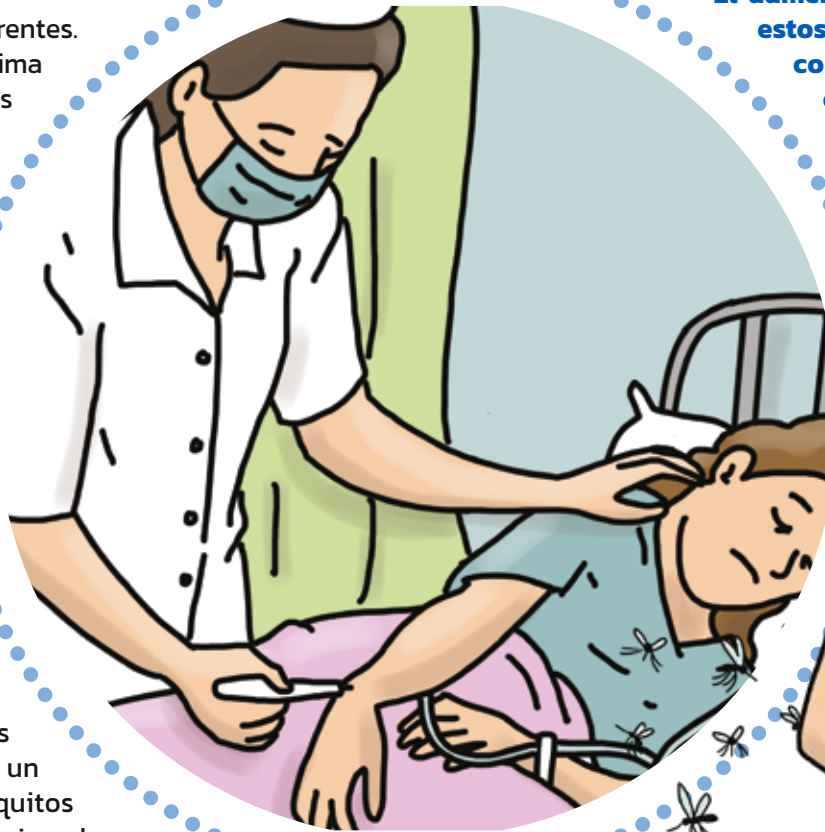
Añade que afectará al mundo en múltiples frentes. Por un lado, la migración impulsada por el clima y la seguridad alimentaria, así como en las enfermedades infecciosas. Se prevé que el cambio climático impacte éstas últimas de cuatro maneras principales:

- Mayor riesgo de que surjan nuevas enfermedades infecciosas y que den lugar a epidemias y posiblemente pandemias. Los científicos han pronosticado que el cambio climático incrementará los contagios que darán lugar a epidemias a partir de enfermedades infecciosas emergentes de origen zoonótico.
- Un aumento de las enfermedades transmitidas por vectores. Con el cambio climático, el aumento de las temperaturas y las fuertes lluvias, provocarán un incremento en la población de mosquitos vectores y en los criaderos adecuados, ejemplos son el dengue, zika y el chikungunya.
- Un aumento de las enfermedades transmitidas por agua o alimentos. Éstas son causadas por bacterias como *Escherichia coli*, las cuales se multiplican con mayor facilidad y sobreviven mejor a temperaturas elevadas.

- Un aumento en la resistencia a los antimicrobianos. El incremento de las temperaturas acelera la multiplicación bacteriana y la transferencia de genes de resistencia.

Por otro lado, Magali Hurtado Díaz y Horacio Riojas Rodríguez, en la publicación "Salud y cambio climático en Latinoamérica: El reporte Lancet 2023, menciona que la situación que estamos viviendo representa un riesgo para la salud, especialmente en regiones del mundo altamente vulnerables, como América Latina.

El aumento de temperatura que se presenta en estos países agrava algunos padecimientos como las enfermedades infecciosas, exacerba otras como la desnutrición y genera nuevos riesgos para la salud. Estos especialistas refieren que los países de América Latina necesitan acelerar la transición energética y desarrollar políticas públicas que dé prioridad a la salud y bienestar de las personas.



El banco de semillas del mundo

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (*FAO), existe un lugar que conserva a perpetuidad semillas para la seguridad de los seres humanos, esto lo comenta en el artículo "El depósito mundial de semillas de Svalbard" (2026).



● ¿En dónde está situado?

La FAO comenta que Svalbard es un archipiélago situado en el mar Glacial Ártico, perteneciente a Noruega, es el territorio habitado más al norte del planeta tierra.

● ¿Cuál es el objetivo?

El objetivo es poder garantizar que estén disponibles en el futuro, especialmente en caso de catástrofes, ya sean naturales o de origen humano. Cabe destacar que este almacén de semillas está en un entorno seguro y con ambiente controlado (-18°C).

● ¿Cómo funciona?

El depósito recibe semillas de depositadores voluntarios, que no dejan de ser dueños, son los únicos que pueden retirar las semillas.

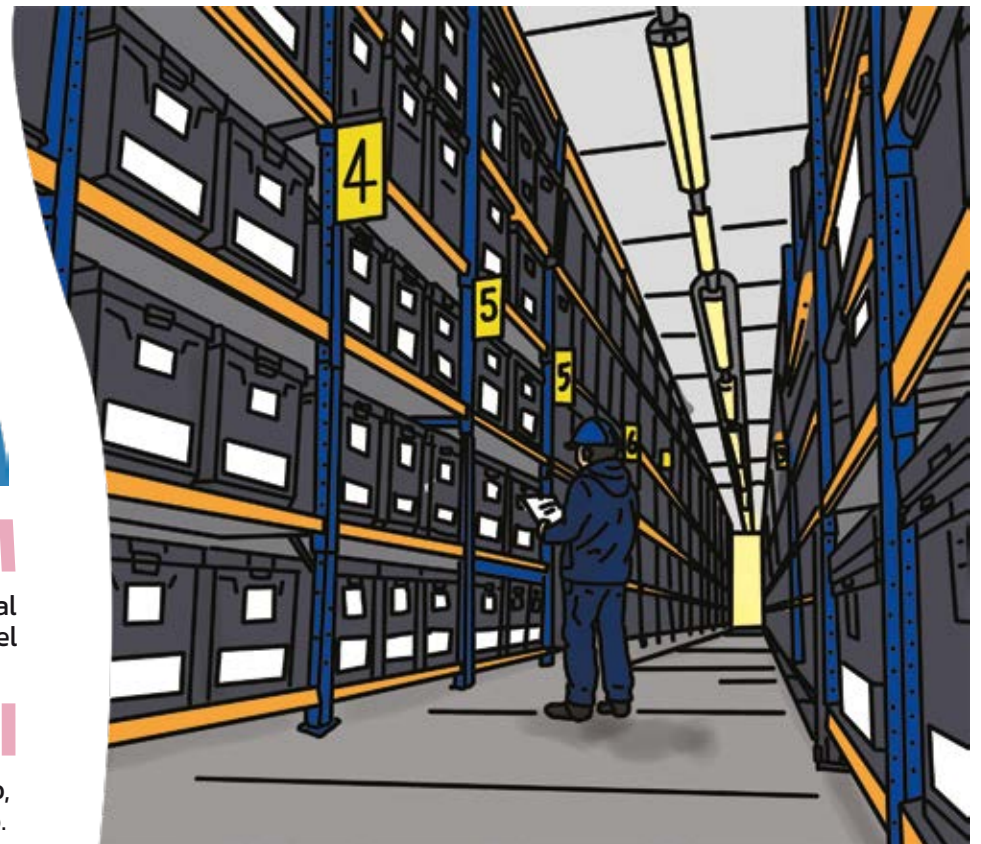
● ¿México tiene semillas guardadas en Svalbard?

Sí. De acuerdo con la publicación del Gobierno de México, en 2016, llamada "Svalbard: La bóveda global de semillas", nuestro país es de los que habían enviado más especies, al menos hasta el año 2010, con 79,802 muestras.

● ¿Tiene un costo almacenar?

De acuerdo con el sitio web de la Bóveda Global de Semillas de Svalbard (seedvault.no), se ofrece almacenamiento seguro, gratuito y a largo plazo. Únicamente se debe firmar un acuerdo de depósito y cumplir con sus disposiciones.

Asimismo, refiere que almacenan un total de 1,385,898 muestras de semillas de 132 depositantes.



Esfuerzos como el del gobierno de Noruega muestran su interés en la supervivencia de la humanidad, dejando de lado los intereses propios para salvaguardar la integridad de la población ante un incierto futuro.

*Food and Agriculture Organization

Importancia de una microbiota diversa

La microbiota intestinal es un ecosistema compuesto por cerca de 100 trillones de células microbianas, que desempeña funciones relevantes mediante las cuales contribuye de forma directa o indirectamente a la estabilidad del organismo humano, así lo menciona el Dr. J. Alfonso Merino en el artículo "Microbiota intestinal: El órgano olvidado" (2022).

¿Cómo se forma una microbiota intestinal diversa?

Su composición, diversidad y metabolismo va cambiando a lo largo de las distintas etapas de la vida, por ejemplo:

El tipo de nacimiento y la atención neonatal proporcionada influye de manera importante en la composición de enterobacterias y bifidobacterias.

Los niños que nacen por cesárea presentan una menor cantidad de bacterias y no colonización temprana por bifidobacterias y Bacteroidetes.

La lactancia materna exclusiva durante los primeros meses de vida coloniza bifidobacterias, ya que la presencia preponderante de esta especie bacteriana facilita la digestión y adapta el tracto gastrointestinal para la futura digestión de comida sólida.

Después, la diversidad de la microbiota se expande de manera acelerada los primeros cinco años de vida, en menor medida durante la adultez y sufre una regresión importante después de los 60 años, en donde la alimentación, equilibrio entre actividad física, entorno social, ejercicio y descanso, son fundamentales para lograr mantener una comunidad bacteriana que proporcione estabilidad y un sistema inmune óptimo.

¿Cuáles son las funciones que lleva a cabo?

El Dr. Raul Garza Velasco, en el artículo "Microbiota intestinal: Aliada fundamental del organismo humano" (2020), menciona algunas de ellas:

Regulación del sistema inmune. La microbiota interviene para distinguir entre bacterias residentes y patógenas.

Defensa del intestino por parte de la microbiota intestinal, ya que representa parte de la barrera primaria que impide el libre establecimiento de patógenos en los tejidos entéricos.

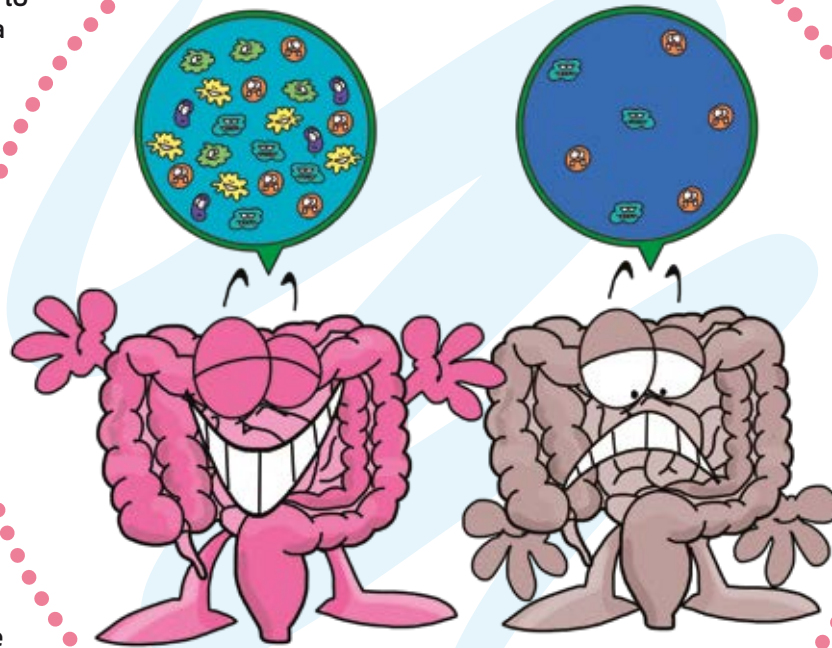
Síntesis de vitaminas que promueven la formación de vitamina B3 (niacina), indispensable para los tejidos; B5 y B7, fundamentales para la producción de pantotenato y biotina; vitamina K, también conocida como antihemorrágica, ya que promueve la coagulación de la sanguínea.

Regulación del sistema nervioso. Se resalta la participación de las bacterias intestinales como moduladoras de diversas funciones del sistema nervioso central, por ejemplo, movilidad, el aprendizaje y la memoria.

¿Cómo cuidar y tener una microbiota intestinal variada?

La especialista en nutrición Luisa Varela, en el artículo "Cómo cuidar la microbiota intestinal" (2025), menciona que cuanto más variada sea la alimentación más variada será la microbiota.

Puedes consumir de todos los colores de alimentos, come todos los días frutas y verduras frescas de temporada, incluye cereales de grano entero, como avena, ya que la fibra alimenta a la microbiota. Incluye probióticos en tu alimentación diaria. Disminuir el consumo de medicamentos, consumo de grasas saturadas y azúcares, sin duda ayudarán a tener y mantener una diversidad bacteriana.



Los probióticos pueden ayudar a:



es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**



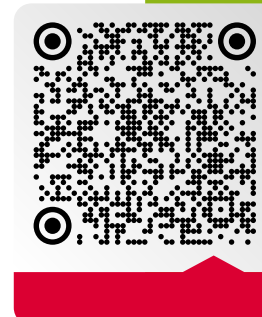
Promover el movimiento peristáltico

Los movimientos peristálticos o peristalsis son aquellos que realiza el intestino para trasladar el bolo alimenticio por todo el conducto intestinal.

El intestino puede ver afectado dicho movimiento si es que una persona consume poca fibra y agua, además de realizar poco ejercicio; mientras que, en contraparte, ingiere una alta cantidad de harinas, cárnicos y alimentos ultraprocesados. Con esto el estreñimiento puede presentarse afectando la salud a corto y largo plazo.

El consumo diario de *Lactobacillus casei* Shirota estimula el peristaltismo, mejorando el tránsito de la materia fecal y con ello promoviendo la salud intestinal.

Síguenos en nuestras redes sociales



Acciones para cuidar el medio ambiente



Aunque nuestras manos parezcan limpias, pueden tener millones de bacterias causantes de enfermedades.

Te invitamos a descubrir si tu lavado de manos es correcto a través de una divertida dinámica en el salón de clases.

Escríbenos para pedir más información:



¿Te gustaría recibir tu revista **Familia Yakult** cada mes directamente en tu correo electrónico?

Solo tienes que suscribirte a nuestro Newsletter:



Te invitamos a separar correctamente los residuos



Sigue estos pasos

1

Consumo el PRODUCTO



2

Lava el FRASCO y la TAPA con poca agua y deja que se sequen



3

Deposita el FRASCO y la TAPA en algún bote o bolsa





Acertijos matemáticos

Yakuamigo, te invitamos a resolver los siguientes acertijos matemáticos:

8	2	16
15	4	60
6	8	

Resposta: $48 (8 \times 2 = 16 / 15 \times 4 = 60 / 6 \times 8 = 48)$

3	18	15
9	24	15
	48	15

Resposta: $33 (18 - 3 = 15 / 24 - 9 = 15 / 48 - 33 = 15)$

Usando la lógica,
¿cuál es el número
que hace falta?



El *Lactobacillus casei* Shirota

es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**

Unidos por los niños

A través de este medio queremos agradecer el apoyo de todos nuestros clientes en nuestra campaña social "Unidos por los niños", celebrada durante los meses de marzo y abril.

Mediante su contribución, podremos apoyar para que más niños recuperen su salud a través de la Fundación Hospitales Civiles de Guadalajara, A.C. y Mi Gran Esperanza, A.C.

De corazón,
¡gracias!

