



Influye en tu salud
y en tu mente

¿CÓMO ES TU DIGESTIÓN?

Nuestro intestino es un órgano del que sabemos muy poco, sin embargo es responsable directo de cómo nos sentimos. Con un sencillo cambio de hábitos, podrás superar con éxito enfermedades y molestias.

Es un órgano esencial al que prestamos muy poca atención, sin embargo pertenece al “Top 3” de órganos relevantes, junto al cerebro y el corazón. Y es que el universo bacteriano que habita en nuestro sistema digestivo gana cada vez más peso en las investigaciones de ámbitos tan diversos como la gastroenterología (síndrome del intestino irritable, enfermedad inflamatoria intestinal, cáncer de colon), la inmunología (alergia, inflamación) y la psiquiatría (desórdenes alimentarios, depresión), entre otros.

“El intestino es un órgano básico, no solo por su función biológica, sino porque también es un reflejo de nuestras emociones”, explica Leonor Martín, enfermera con más de 30 años de experiencia en medicina natural, precursora en la hidroterapia del colon y reciente autora del libro “El sentimiento del intestino” (Ediciones Invisibles). “Cada vez estamos más expuestos a sustancias tóxicas que afectan directamente al intestino, que trabaja a destajo para procesar todo lo que ingerimos y todo lo que nos afecta emocionalmente”, explica Martín. Es por ello que, “muy a menudo, reacciona de forma adversa con el objetivo de llamar nuestra atención”, añade la enfermera.

NUESTRO ECOSISTEMA

Cada persona tiene su propio microbioma —una comunidad de microorganismos vivos residentes en nuestro cuerpo—, que es único en cada individuo y que se forma a partir de nuestra dieta, inmunidad y genética.

Todo se inicia con la lactancia materna, cuando se empieza a colonizar el tubo digestivo estéril de un recién nacido con bifidobacterias y lactobacilos de la leche de la madre. Un bebé que tome unos 800 mililitros de leche al día, ingiere entre cien mil y diez millones de bacterias. Una buena noticia, ya que muchos de estos microorganismos ayudan a protegerle de infecciones y favorecen el desarrollo de un sistema inmunitario eficiente. Años después, en la primera infancia, los diferentes estilos de vida pueden condicionar la supremacía de distintas bacterias capaces de aprovechar nuestra energía de forma positiva.

Tal es la importancia de cuidar nuestra flora bacteriana que la comunidad científica ha descubierto que la intestinal influye en la producción de determinados neurotransmisores y ciertos productos de la fermentación, que a su vez, influyen positivamente el equilibrio energético y de la glucosa, regulan las respuestas inmunes, el crecimiento de células epiteliales y el adecuado funciona- ➔

→ miento del sistema nervioso central. ¡Ahí es nada! Así lo cuenta Miguel Ángel Almodóvar, periodista y sociólogo especializado en nutrición, en su libro “El segundo cerebro” (Paidós).

Lentamente se toma conciencia de que la mayoría de las bacterias de nuestro organismo son inofensivas e incluso útiles.

BACTERIAS, DÉJALAS CRECER

Estamos hablando de bacterias y seguro que crees que es algo pernicioso para nuestra salud. Todo lo contrario, hay billones de microbios en nuestro organismo que afectan a nuestra respuesta inmune, al peso, a las reacciones alérgicas, al envejecimiento y hasta en las emociones.

Justin Sonnenburg, un reconocido microbiólogo de la Universidad de Stanford, sugiere que deberíamos considerar el cuerpo humano como un recipiente optimizado para el crecimiento y difusión de más de 100 billones de microbios. Una pérdida de la diversidad de nuestras bacterias intestinales o una proliferación excesiva de las “bacterias malas” nos predispondría a la obesidad y a un conjunto de enfermedades que incluso mermaría nuestra inmunidad.

La nutrición moderna y la higiene excesiva ya han acabado con un tercio de estas especies en nuestro sistema produciendo así una masiva extinción invisible que amenaza nuestra salud y nuestro bienestar.



REJUVENECER, POR DENTRO, ES POSIBLE

A diferencia de la edad cronológica –que es inamovible–, una edad biológica avanzada se puede modificar para lograr una buena longevidad con calidad de vida.

Para ello es necesario llevar un estilo de vida saludable, mantener la mente despierta, aprender a gestionar

el estrés, y cuidar de la microbiota para que mantenga una correcta capacidad funcional. Los marcadores inmunológicos que nos dan la edad biológica de cada persona son un gran avance porque nos permiten saber si nos estamos manteniendo jóvenes.

Además, como destacó la Dra. Mónica De la

Fuente, catedrática de Fisiología en la Universidad Complutense de Madrid: “un sistema inmunitario bien regulado por un estilo de vida apropiado permite un mejor envejecimiento y una longevidad saludable”, consiguiendo algo ansiado desde tiempo inmemoriales, rejuvenecer por dentro y que se note por fuera.



La flora intestinal tiene enormes posibilidades terapéuticas respecto a conocidas enfermedades

garantías porque vive con la especie humana. Los productos elaborados con ella no van a tener problemas de toxicidad ni de patogenicidad. Se abren enormes posibilidades terapéuticas, pero hay que seguir investigando y desarrollando”, sostiene el profesor Moya.

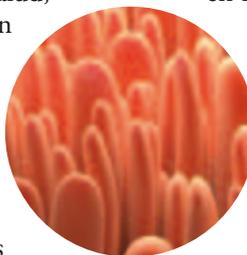
● **Una de ellas es la caries**, que podría tener muy cerca su erradicación. “La caries la provoca una bacteria y tenemos la patente para luchar contra su aparición. Hay personas que tienen una bacteria que les protege contra la

caries. Ese microorganismo, descubierto por investigadores de FISABIO, se está tratando para desarrollar futuros productos anticaries”, dice Moya.

● **Otras, las propias del intestino**: “algunas formas de dispepsia, el síndrome de intestino irritable o la flatulencia se podrán diagnosticar de una manera más certera gracias a la evidencia científica que los relaciona con la microbiota intestinal”, analizaba el Dr. Fernando Azpiroz, jefe del Servicio de Aparato Digestivo en el Hospital Vall d’Hebron (Barcelona). Este experto destacó la labor de investigación multidisciplinar que se está llevando a cabo para conocer con profundidad la microbiota intestinal y su efecto en los trastornos funcionales del intestino, que afectan a un gran porcentaje de la población y son una de las causas más frecuentes de las visitas médicas.

● **Frente al autismo**: “esta enfermedad aparece frecuentemente relacionada con un deterioro intestinal y con cambios en la microbiota intestinal. Algunos microbios beneficiosos pueden mejorar significativamente los síntomas psiquiátricos”, fueron las conclusiones de la profesora Elaine Y. Hsiao del Instituto de Tecnología de California (EE.UU.) durante la Cumbre Mundial de Microbiota Intestinal para la Salud.

● **Contra el cáncer de colon y de hígado**: la microbiota intestinal puede estar relacionada con el desarrollo del carcinoma colorrectal y del cáncer hepático. Los descubrimientos de los profesores Robert F. Schwabe (Universidad de Columbia, EE. UU.) y Peer Bork (Universidad de Heidelberg, Alemania) revelaron



Por todo ello, el microbioma es objeto de investigación reciente en biomedicina: “ahora se muestra el mundo de los microorganismos residentes como protectores y facilitadores de nuestra propia salud, que promueven y contribuyen nuestro bienestar”, explica el profesor Andrés Moya, catedrático de Genética y director la Cátedra FISABIO para el Fomento de la Investigación Biomédica.

Hoy día, los grandes avances están permitiendo a los científicos saber más sobre estos microorganismos que tenemos por billones en nuestros cuerpos.

POTENCIAL TERAPÉUTICO

El último descubrimiento es que nuestra flora bacteriana puede ser utilizada en nuestro propio beneficio, usándola incluso como medicamento: “puede utilizarse con



➔ puntos de partida prometedores para la creación de nuevas medidas para su diagnóstico y tratamiento.

Enfermedades que también tienen su origen en la dieta y en los hábitos de vida. “Cada vez hay más dolencias que surgen o prosperan por culpa de nuestra manera de alimentarnos y de nuestros hábitos. Con el paso de los años nuestro cuerpo va acumulando tóxicos que se incrustan en el intestino y que, si no los eliminamos, son absorbidos por el torrente sanguíneo y los órganos principales, provocando la posible aparición de enfermedades”, analiza la enfermera Leonor Martín.

NUTRICIÓN Y SALUD INTESTINAL

La alimentación es la base de nuestra salud y bienestar. Una frase que no parece calar. “Quizá no seamos totalmente conscientes de hasta qué punto lo que comemos determina nuestro estado físico, emocional y hasta el espiritual”, explica Martín. Y es que, como explica esta experta, no se trata solo de “comer bien”, sino de hacerlo con “intención”, para cuidar nuestro organismo, prevenir enfermedades y gozar de bienestar. Es más, los patrones de dieta saludable “fomentan la formación y la conservación de una comunidad microbiana bien estructurada”, explicaron desde la Cumbre Mundial de Microbiota Intestinal.

Una forma de aproximarse a este objetivo es la utilización de prebióticos (elementos no digeribles que sirven de alimento a algunas bacterias beneficiosas, por ejemplo la inulina de la endibia o de las alcachofas) y probióticos (microorganismos vivos beneficiosos de los yogures y productos lácteos fermentados), dos elementos ampliamente estudiados en el ámbito de la microbiota intestinal con efectos beneficiosos.

Además, se sabe que la mala alimentación tiene influencia en nuestro estado psíquico provocando “miedos, angustias o ira. Por eso la alimentación tiene tanto poder”, explica Martín. “Una dieta basada en las frutas –fuente principal de fibra– y en las verduras – ricas en antioxidantes– nos permitirá regular nuestro sistema digestivo y eso se notará no por dentro y por fuera, ayudándonos a eliminar toxinas y a reparar las células dañadas por culpa de los radicales libres”, añade Kara M. L. Rosen, experta en nutrición holística, en su libro “Zumos para la salud” (Lunwerg).



ALIMENTOS QUE CUIDAN TU ESTÓMAGO

PREBIÓTICOS

- ✓ Estimulan el sistema inmunitario.
- ✓ Reducen el riesgo de cáncer de colon y de enfermedad inflamatoria intestinal.
- ✓ Disminuyen los episodios de estreñimiento.
- ✓ Favorecen la síntesis de algunas vitaminas.

***Encuétralos en: la manzana, el plátano, la zanahoria, el ajo, la cebolla, el tomate, el espárrago, el puerro, la remolacha, la alcachofa,**

la achicoria, las semillas de linaza o los cereales integrales.

PROBIÓTICOS

- ✓ Reducen las bacterias patógenas.
- ✓ Mejoran la diarrea, estreñimiento, colon irritable...
- ✓ Fortalecen el sistema inmunitario.
- ✓ Son útiles para prevenir el cáncer de color.
- ✓ Alivian los síntomas de la intolerancia a la lactosa.

- ✓ Ayudan a combatir las alergias estacionales.
- ✓ Mejoran las digestiones, reducen las flatulencias y la hinchazón.
- ✓ Recuperan la flora intestinal dañada por laxantes, diuréticos, antibióticos...
- ✓ Hacen que se absorba más calcio, hierro y magnesio.

***Encuétralos en: yogures frescos, leches fermentadas, kefir, aceitunas, miso, natto, vino y cerveza.**



EL SEGUNDO CEREBRO

Lo más sorprendente del intestino es que “sus paredes contienen más de cien millones de neuronas”, dice Rosen. De hecho, se le suele denominar el “segundo cerebro”. Por eso, no es de extrañar que en situaciones de estrés mental, “el intestino también se estrese, lo que puede desde reducir la absorción de los nutrientes, empeorar el funcionamiento del sistema inmunitario y, en general, de todo el metabolismo”, añade Leonor Martín.

Así, cuando tenemos miedo nos “entra el cague”. Si no podemos solventar algo “se nos hace un nudo el estómago”. Cuando estamos enamorados aparecen las “mariposas en el estómago” o un comentario desagradable nos puede “amargar el día”, lo explica Giulia Enders, investigadora del Instituto de Microbiología e Higiene Hospitalaria de Fráncfort, en su libro “La digestión es la cuestión” (Urano).

Las últimas investigaciones del profesor Emeran Mayer de la Universidad de California (Los Ángeles) “Second Brain”, nos habla del sistema nervioso entérico que tenemos en el intestino y que está estrechamente conectado con el cerebro pero con autonomía propia. Se abren nuevas vías de estudio en Psicología y Psiquiatría vinculadas a la salud intestinal.

De igual modo, Leonor Martín defiende en su libro que sentimientos como el miedo o la tristeza, cuando son muy intensos o se mantienen en el tiempo, tienen una repercusión directa en nuestro cuerpo “con diarreas, vómitos, estreñimiento...”. Y añade “una vida estresante mantenida en el tiempo puede provocar enfermedades como la de Crohn, colon

Al intestino se le conoce como el “segundo cerebro” debido a que contiene millones de neuronas

irritable, estreñimiento crónico, cólicos o espasmos gastrointestinales”. Actuando terapéuticamente sobre él, podremos hacer una limpieza “en todos los sentidos”.

CUIDARNOS DESDE DENTRO SE NOTARÁ POR FUERA

“En las últimas décadas se ha perdido algo tan básico como depurar nuestro cuerpo. Hemos perdido la costumbre de realizar ayunos y lavativas, que durante siglos

se han practicado”, explica Martín. Sus mejores métodos naturales son:

● **Semiayuno:** es uno de los mecanismos de curación natural más antiguos del mundo. Los órganos de la digestión se toman un descanso, las enzimas limpian los restos de comida y arrastran los productos de desecho, el tubo digestivo se vacía y se depura el torrente sanguíneo. Se pueden hacer 4 al año de una semana de duración o 1 día a la semana anualmente.

● **Hidroterapia del colon:** limpia restos de excrementos y de residuos que permanecen pegados a las paredes del intestino, ayuda a desbloquear malas energías y estados de humor negativos.

● **Dieta alcalina o baja en pH:** tomamos demasiados alimentos que nos “acidifican” (bajada del pH) y eso tiene consecuencias negativas como la degeneración de los tejidos o mayores posibilidades de tener cáncer.

Como habrás visto, el interés acerca de la microbiota intestinal y su efecto en la salud humana cada vez tiene más peso en el panorama científico. Si cuidamos de nuestra microbiota intestinal, ella cuidará de nosotros, ayudándonos a preservar nuestra salud y calidad de vida ♦

Texto: Adriana Hernández