

VOGUE

ESPAÑA

2016

LOS 10 HITS
QUE COMPRARÁS
EN VERANO
(llevarás en otoño)

ÓVENES
CON
TALENTO

Massian Red, Lucas Vidal,
Ania Sieff, Moisés Nieto,
Ana Salazar y Leandro Cano

EDIT
EN
PORTA

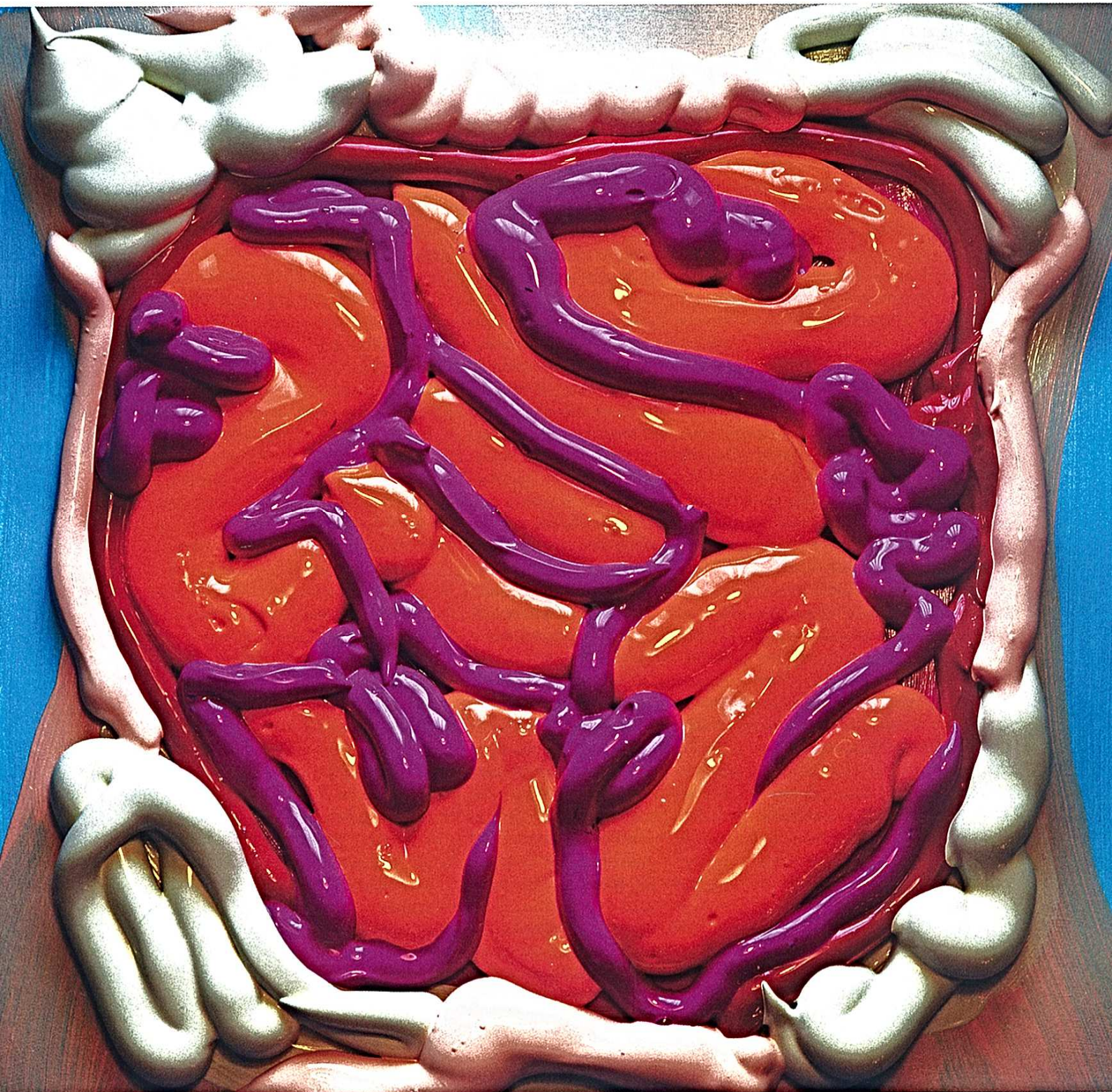
LA GRAN ESCAPADA

DESTINOS MUY VOGUE
POSITANO, ITALIA, LOS ÁNGELES...



IN TES NO

LA MEDICINA NOS DESVELA EL
FASCINANTE MUNDO INTERIOR DE
NUESTRA FLORA INTESTINAL, UN
MISTERIOSO JARDÍN DONDE SE CULTIVAN
LAS DEFENSAS, EL METABOLISMO... Y
HASTA NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO



Obra de Zoe Schlacter,
especial para Vogue España

Considerado durante mucho tiempo como ese eterno actor secundario, irremplazable, pero siempre a la sombra de la diva de turno, el intestino nos está revelando ahora que tiene madera de protagonista y múltiples registros interpretativos, desde su papel estelar en el proceso digestivo hasta sus dotes de *prima donna* en la puesta en escena del sistema inmunitario, sin olvidar su rol en el estado cutáneo, la obesidad o en algo tan aparentemente ajeno a nuestras tripas como la ansiedad o la depresión. Y todo ello debido a la flora intestinal o microbiota, un particular ecosistema de 100 billones de ‘habitantes’ formado por bacterias –principalmente–, virus y hongos, que pesa casi dos kilos. «Lo normal es que haya 500 especies y unas 4.000 subespecies; y todas ellas con una función, algunas extraordinarias y no todas bien conocidas», explica el Dr. Gonzalo Guerra, gastroenterólogo y fundador del Centro Médico-Quirúrgico de enfermedades digestivas (cmed.es. Tel. 915 620 290).

Este microcosmos posee diez veces más bacterias que células hay en el cuerpo; y un gramo de heces contiene más bacterias que personas hay en todo el mundo. Es más, «todas las bacterias de nuestro intestino poseen 150 veces más genes que un ser humano» asegura Giulia Enders, gastroenteróloga alemana, autora del *best-seller La digestión es la cuestión*. Cada individuo tiene su propia colección de bacterias, determinada desde el momento que nace –parto natural o cesárea, lactancia materna o no–, la primera infancia –por ejemplo, si su madre ha ‘pecado’ de sobreprotección esterilizando el chupete cada vez que se caía– y el estilo de vida, las personas con las que contacta o los *hobbies*.

CON HORARIO

Tenemos dos intestinos, el delgado y el grueso; y cada uno con funciones y horarios diferentes porque, como asegura el doctor Guerra, el intestino también tiene horarios. Por ejemplo, el intestino delgado molesta normalmente entre la medianoche y las seis de la mañana; y el grueso, a partir de las seis de la mañana hasta las once de la noche. «No sabemos por qué, pero es así. Si una persona tiene ruidos abdominales y diarreas a partir de las 12 de la noche, eso te orienta a patologías del intestino delgado; y si las molestias son desde las 6 de la mañana y el ‘jaleo’ empieza fundamentalmente después del desayuno, te dirige hacia el colon. Si

cambias de país, no sólo sufres *jet-lag* sino que además acabas de preparar un buen lío en el aparato digestivo, que tarda entre 24 y 36 horas en recuperarse».

SISTEMA DE DEFENSA

La principal función de la microbiota es establecer un sistema inmunitario fundamental. El 80% aproximadamente de este se encuentra en nuestro intestino. «Cuando un niño nace no tiene ni un solo germen en su intestino y es en torno al tercer día de vida cuando empieza a ‘contaminarse’. Y es bueno que el niño se infecte cuanto antes para poner en marcha su sistema inmunitario, que alcanza su madurez y total actividad en torno a los tres años», explica el Dr. Guerra. De hecho, en función de las bacterias que hayamos acumulado durante las tres primeras semanas se podría predecir la propensión a sufrir alergias, asma o neurodermatitis, según expone Giulia Enders en su libro.

«Cogemos bacterias continuamente –afirma Guerra–. Vivimos de milagro, pero lo hacemos gracias a nuestra microbiota, que tiene un sistema inmunitario que funciona a tope». Pero su equilibrio a veces se ve comprometido. Los antibióticos son uno de los principales ‘saboteadores’ de la flora, ya que la reducen notablemente, momento de debilidad «que suelen aprovechar otras bacterias no tan buenas, virus u hongos para adherirse a la pared intestinal, reproducirse masivamente y hacerse fuertes», explica el especialista. En otras ocasiones, hay alimentos que actúan como tóxicos en ciertas personas. El gluten o la lactosa son dos de los más ‘famosos’. No es que sean malos para todo el mundo pero sí para quienes son alérgicos, intolerantes o sensibles a los mismos. Entonces sus intestinos se inflaman y protestan en distinto grado y con distintas consecuencias –hinchazón, dolor abdominal, gases, vómitos y/o diarreas–, acompañadas a veces de otros síntomas inespecíficos como decaimiento, falta de concentración o nerviosismo, al tiempo que se origina una bajada de defensas. Pero, incluso cuando no hay patología, en ocasiones el intestino también protesta. Por ejemplo, una de las consultas más frecuentes entre las mujeres es la hinchazón abdominal a lo largo de la jornada. «Las reconoces, les haces pruebas, y nada. Les recomiendo unos probióticos y desaparece la hinchazón. ¿La causa? Se podría achacar a gases, pero no; tan sólo es una pequeña bajada de la flora intestinal, ante la que el intestino reacciona», explica el doctor. Los aditivos, la forma de procesar los alimentos,

““
EL 90% DE LA
SEROTONINA
–LA
HORMONA
DEL
BIENESTAR–
SE PRODUCE
Y ALMACENA
EN EL
INTESTINO.
EL 10%, EN
EL CEREBRO

””

el estrés o alguna infección pueden hacer saltar las señales de alarma y romper el delicado equilibrio intestinal. Por esto, es tan importante mantener en forma nuestra microbiota, algo para lo que este especialista recomienda probióticos: «Los deberían tomar las personas sanas y enfermas. Lo recomendable, dice, es tomar aquellos que tengan al menos cinco bacterias».

Por otro lado, en casos de infecciones y patologías graves, como la diarrea por *Clostridium difficile*, que puede ser letal, cada vez más se están considerando los trasplantes fecales. Se trata de 'trasladar' mediante colonoscopia o sonda excrementos de individuos sanos, de forma que esas bacterias buenas echen raíces en el intestino afectado.

LA PIEL & CIA...

El intestino también tiene implicaciones cutáneas. «Por ejemplo, en la piel tenemos las células de Langerhans, que nos defienden de las radiaciones solares; y en nuestro intestino hay bacterias específicas que se encargan de mantener completamente la inmunidad de esas células», argumenta el Dr. Guerra. También en cuestiones de acné la microbiota tiene algo que aportar, «puesto que hay un germen, el *Streptococcus thermophilus*, que aumenta el sistema inmunitario específico para el acné y ayuda en la curación del mismo». Asimismo parece que las bacterias intestinales ejercen su influencia en la rosácea o la psoriasis.

Cómplice también de los procesos metabólicos, cada vez más voces relacionan microbiota y obesidad hasta el punto de replantearse la forma de abordar los regímenes de pérdida de peso incorporando probióticos que regulen la flora como el primer paso del régimen de adelgazamiento. ¿La razón? «Muchos gérmenes de nuestro intestino se dedican a transformar la grasa. Si la trabajan mal, hay una mala absorción», explica Guerra. Por otro lado, Enders en su libro apunta a la existencia de bacterias específicas que influyen en el apetito y la saciedad y refiere que la flora intestinal de personas con sobrepeso tiene menos diversidad de bacterias y más predominio de aquellas que metabolizan los hidratos de carbono.

Y por chocante que parezca, nuestra conducta o ciertas alteraciones mentales como la ansiedad o la depresión también pueden estar asociadas a bacterias intestinales. Y eso nos lleva a plantearnos: ¿Acaso el camino hacia la felicidad se encuentre tras una microbiota bien equilibrada? ■ C. L.