



## ENEMAS DE CAFE: TAN MALOS COMO SUENA

Es el último dislate pseudocientífico de Gwyneth Paltrow, que recomienda un kit de lavativas con cafeína en su web Goop. La actriz asegura que el invento, al módico precio de 108 euros, desintoxica el organismo. "Ninguna base científica lo sostiene", zanja Gonzalo Guerra, fundador y especialista en aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), quien continúa: "Ponerse un enema de café en casa entraña riesgos. ¿Qué vamos a

conseguir? Estimular el intestino, sí, pero irritándolo, crear mucha cantidad de mocos y perder sales y minerales, además de un barrido indeseado de la flora intestinal". *The American Journal of Gastroenterology* ya documentó en 2009 el destrozo intestinal que sufrió una mujer que retuvo durante diez minutos una lavativa de cafeína: sangrado, dolor, úlceras... Incluso se han descrito casos de muertes por desequilibrios electrolíticos debido al abuso de enemas. Ay, Gwyneth, con lo bien que se te da el cine...