

PUBLICADO: 05/04/2016

Qué comer para tener un intestino sano



Cuando el órgano está hinchado o bloqueado, su mal funcionamiento afecta el resto de su cuerpo. Por eso, mantener la flora intestinal bajo control es fundamental.

La función intestinal es primordial para tener una buena salud y prevenir enfermedades.

Ya lo decía hace unos cuantos siglos el médico griego Hipócrates (469-370 a.C.), y los doctores de nuestra época lo vuelven a confirmar.

"Los microbios que viven en nuestro intestino desde que nacemos tienen una enorme importancia en casi cada aspecto de nuestro ser", le dice a la BBC el doctor Eran Elinav.

El experto le explicó a Saleyha Ahsan, del programa de la BBC "Trust Me, I'm a doctor" ("Confía en mí, soy doctor"), que las bacterias de nuestros intestinos son casi como nuestra huella dactilar, pues es algo "único en cada individuo".

Es importante, por lo tanto, tener en cuenta la diversidad de estos microorganismos a la hora de elaborar una dieta.

La comida que ingieres no sólo te aporta nutrientes, sino que además, alimenta a las bacterias que viven en tu organismo.

Entonces, ¿cómo debemos alimentarnos para mantener nuestro intestino sano?

Cada persona es diferente, pero si quieres mejorar tu digestión, perder peso o, simplemente, cuidar de tu estado de salud general hay algunos principios fundamentales que se pueden aplicar a todo el mundo.

Estos son algunos de los alimentos que los expertos recomiendan:

Vegetales

Un intestino sano tiene una gran variedad de microbios, cada uno de los cuales prefiere diferentes alimentos.

"Hay miles de cientos de especies (de microbios) en nuestros intestinos que son responsables de nuestra salud", explica Tim Spector, profesor de Epidemiología Genética en el King's College de Londres, Reino Unido, y director del proyecto British Gut ("Las tripas inglesas"), que analiza la influencia de las bacterias intestinales en nuestro bienestar.

El experto –y la comunidad médica, en general– recomienda ingerir vegetales para alimentar adecuadamente a esas bacterias.

Las alcachofas, la achicoria, la lechuga, el estragón o el salsifí, así como los puerros, chalotes, cebollas, ajo y espárragos, son particularmente beneficiosos para la microbiota.

Fibra

También es aconsejable seguir una dieta rica en fibra.

Sin embargo, la mayoría de la gente incluye en su dieta menos fibra de la que debería.

Frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales alimentan a las bacterias de nuestro intestino de forma saludable.

Los alimentos probióticos, como el yogur, pueden fomentar el desarrollo de algunos microbios buenos para nuestros intestinos, pues permanecen activos y contribuyen al equilibrio de la flora intestinal.

Según el neurólogo David Perlmutter, coautor de Brain and Gut ("Cerebro e intestino"), "el consumo de prebióticos y probióticos mejora la salud intestinal y previene la inflamación, a través de cambios mejorables en el microbioma".

Perlmutter recomienda especialmente un tipo de probióticos, el Lactobacillus plantarum, por su "probada efectividad a la hora de permeabilizar las paredes del intestino".

Pero probióticos y prebióticos, aunque suenen parecido, no son lo mismo: los primeros se refieren a microorganismos vivos que viven activos en el intestino, mientras que los segundos son sustancias no orgánicas, que favorecen el desarrollo de los probióticos.

Aceite virgen extra

Algunos especialistas aconsejan elegir aceite virgen extra siempre que sea posible.

Este tipo de aceite contiene el número más elevado de polifenoles, beneficiosos para los microbios de nuestro interior.

"El aceite virgen 'normal' no muestra ningún beneficio; tiene que ser aceite virgen extra", explica Spector.

"El aceite de oliva virgen extra, especialmente extraído en frío, tiene unos 30 polifenoles que actúan como antioxidantes, lo cual reduce la inflamación y ayuda a reducir los efectos del envejecimiento, especialmente en el corazón y en el cerebro".

Estos polifenoles actúan también en nuestras bacterias intestinales, alimentándolas y produciendo sustancias que amortiguan la inflamación y ayudan a nuestro sistema inmunológico.

Menos antibióticos

Gran parte de la comunidad científica concuerda en el uso excesivo de antibióticos ha llevado a una modificación de la microbioma que los expertos vinculan a un incremento en alergias, por ejemplo, el asma.

Los antibióticos matan tanto las bacterias "buenas" como las "malas".

Y, en casos extremos, pueden tener un efecto muy negativo.

Catherine Duff, una estadounidense de 57 años, estuvo cerca de la muerte por esta causa.

"Me deshidrataba en forma severa frecuentemente, y eso afectó a mis riñones", le contó Duff a BBC Mundo.

Cada vez que Duff tomaba antibióticos, por pequeña que fuera la dosis (aún en gotas para los ojos), volvía a ocurrir.

En cualquier caso, si necesitas tomarlos, asegúrate de que ingieras suficientes alimentos que protejan tus bacterias intestinales, aconsejan los médicos.

Si tu dieta es baja en fibra, un repentino aumento puede causar inflamación.

Pero esto es menos probable si haces los cambios de manera gradual y si bebes algo más de agua.

En cualquier caso, tal y como explica Spector en su libro *The Diet Myth: The real science behind what we eat* ("El mito de la dieta: la verdadera ciencia detrás de lo que comemos"), lo que más daña las bacterias de nuestro intestino es la comida basura.

Con ayuda de su hijo Tom, Spector dirigió un experimento: su hijo se alimentó de comida de McDonald's durante 10 días.

Y los resultados fueron, cuanto menos reveladores: la diversidad de su microbioma se redujo en un 40 %, reemplazando las bacterias "buenas" por otras que causan inflamación.

Es importante, en general, evitar alimentos altamente procesados, pues contienen ingredientes que, o bien eliminan las bacterias "buenas", o incrementan las "malas".

Y debemos cuidar bien a estas bacterias "buenas" para que éstas, a su vez, cuiden de nosotros (y de nuestro intestino).

SEMANA.COM COPYRIGHT©2016 PUBLICACIONES SEMANA S.A.

Todos las marcas registradas son propiedad de la compañía respectiva o de PUBLICACIONES SEMANA S.A. Se prohíbe la reproducción total o parcial de cualquiera de los contenidos que aquí aparezca, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular.