

«Lea este libro y abra la puerta a la salud para toda la vida.»
David Perlmutter, autor del bestseller *Cerebro de pan*

Dr. Josh Axe



**TODO
ESTÁ
EN TU
DIGESTIÓN**

Descubre el origen de tus problemas
de salud y cómo curarlos en cinco pasos

PAIDÓS

Dr. Josh Axe

Todo está en tu digestión

Descubre el origen
de tus problemas de salud
y cómo curarlos en cinco pasos



Nota importante: Este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud y su alimentación; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico; además, si hay un cambio importante en la dieta y/o en las rutinas de actividad física, puede ser necesario ajustar la medicación de algunas personas con colesterol elevado, tensión arterial alta o diabetes, entre otras patologías, por lo que siempre deberá comunicar dichos cambios al profesional sanitario que lo esté tratando.

Título original: *Eat Dirt. Why Leaky Gut May Be the Root Cause of Your Health Problems and 5 Surprising Steps to Cure it*, de Dr. Josh Axe
Publicado por acuerdo con HarperWave, un sello de HarperCollins Publishers

Traducción de Montserrat Asensio Fernández

1.ª edición, enero de 2017

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Joshua Axe, 2016
© HarperCollins Publishers Ltd., 2016
© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2017
© de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U., 2017
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3289-0
Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
Depósito legal: B. 23.642-2016

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

<i>Introducción</i>	11
---------------------------	----

PRIMERA PARTE POR QUÉ ENFERMAMOS

1. La epidemia oculta	27
2. La zona cero del intestino permeable	43
3. La conexión inmune	60
4. Comer sucio	80

SEGUNDA PARTE LOS CINCO FACTORES DE LA SALUD INTESTINAL

5. Somos lo que comemos	103
6. Una sociedad desinfectada	128
7. La comodidad tiene un precio	154
8. Vivimos vidas estresantes	179
9. Una sociedad medicada	193
10. El programa «Comer Sucio»	215

TERCERA PARTE
CÓMO CURAR CADA TIPO DE INTESTINO

11. Curar todo el cuerpo	237
12. Curar el intestino con candidiasis	249
13. Curar el intestino estresado	260
14. Curar el intestino autoinmune	272
15. Curar el intestino gástrico	284
16. Curar el intestino tóxico	296

CUARTA PARTE
RECETAS

17. Recetas para el hogar y para el cuerpo	309
<i>Guía de recursos</i>	355
<i>Agradecimientos</i>	357
<i>Notas</i>	359
<i>Índice analítico y de nombres</i>	385

1

La epidemia oculta

Toda enfermedad comienza en el intestino.

HIPÓCRATES, el padre de la medicina

Cuando Miriam llegó a mi consulta, había perdido toda esperanza. Había visitado toda una serie de distintos especialistas de medicina convencional y holística y, a pesar de haber seguido las múltiples indicaciones que le habían dado, apenas había notado mejoría. Yo completaba la decena de profesionales a los que había consultado en su empeño por mejorar su salud.

Con treinta y tres años y dos hijos pequeños, Miriam tenía un sobrepeso de casi diez kilos y padecía un ciento por ciento de estrés. Le habían diagnosticado tiroiditis de Hashimoto, una enfermedad en la que el sistema inmunitario ataca la glándula tiroides, y su endocrinólogo le había recetado levotiroxina. También tomaba ansiolíticos y antidepresivos, pero no había notado ninguna mejora. El estrés mental y emocional que padecía había llevado a que un naturópata le diagnosticara fatiga suprarrenal, y los análisis de sangre revelaron un déficit de vitamina B₁₂. Había intentado modificar su dieta y llevaba dos años recibiendo inyecciones semanales de B₁₂, pero nada parecía funcionar. Quería hacer ejercicio, pero apenas tenía energía para levantarse por las mañanas. Y, tal y como les sucede a tantas madres jóvenes, cuando sus hijos estaban despiertos tenía muy poco tiempo libre para ir al gimnasio o hacer ejercicio en casa.

Miriam estaba harta de estar siempre cansada. Algo tenía que cambiar.

Repasamos juntos tres días de su diario de alimentación y vi que

seguía una dieta sorprendentemente buena. Comía bastantes ensaladas, rebanadas de pan de cereales germinados, mucha fruta y verdura..., pero parecía que los nutrientes que contenían sus alimentos no la ayudaban en nada.

Solicité un análisis de sangre para compararlo con los anteriores. Cuando recibí los resultados, confirmé que, efectivamente, nada había cambiado. Éstos confirmaban sus problemas de tiroides, la fatiga suprarrenal, la enfermedad autoinmune y las sensibilidades alimentarias.

Miriam volvió a la semana siguiente, para repasar conmigo los resultados, pero los datos que éstos mostraban no eran muy alentadores. Con intención de animarla, dejé el informe sobre la mesa y cogí dos de mis objetos preferidos en la consulta: una pequeña red de pescar y un puñado de bolas de colores.

«¿Preparada?» Miriam asintió. «Mira esto.» Dejé caer las bolas de plástico en la red. Miriam, que esperaba que la red las retuviera, se sorprendió cuando vio que escapaban por el fondo y que empezaban a rebotar por el suelo de madera.

«No te lo esperabas, ¿eh?», pregunté. Negó con la cabeza.

«Miriam —continué—. Me temo que esta red es tu intestino.»

Le enseñé que había cortado los hilos del fondo de la red para ilustrar lo que sucede con el síndrome del intestino permeable. Le expliqué que, cuando el intestino está sano, sólo es ligeramente permeable, como la malla fina de una red intacta, para permitir que pequeñas cantidades de agua y de nutrientes atravesen la delgada barrera intestinal y lleguen al torrente sanguíneo. Es una parte necesaria y normal de la digestión, además de un paso esencial para la nutrición del organismo.

«Sin embargo, cuando los orificios de la pared intestinal son demasiado grandes, moléculas más voluminosas, como el gluten y la caseína, además de microbios externos pueden pasar por ellos y campar a sus anchas por el organismo», le dije mientras señalaba las bolas de plástico, que seguían rodando por el suelo. Estos cuerpos extraños no deberían llegar jamás al torrente sanguíneo, y cuando el organismo reacciona ante ellos provoca una inflamación sistémica en todo el cuerpo.

Cuando esto sucede, cualquier órgano puede verse afectado. «En tu caso, son la glándula tiroides, el cerebro y las glándulas suprarrenales», añadí.

Le expliqué a Miriam que por mucha vitamina B que le inyectaran o por muchos suplementos que tomara, si no corregía el origen del problema (el intestino permeable), seguiría enfrentándose a las mismas dificultades, que, además, irían en aumento. Sin embargo, ahora que sabíamos cuál era el problema, estaba seguro de que podría experimentar mejoras significativas en poco tiempo. Lo único que debía hacer era seguir mis recomendaciones y hacer un par de cambios en la dieta y en los hábitos cotidianos.

Le di a Miriam un protocolo terapéutico que empezaba por tomar alimentos ricos en probióticos (bacterias beneficiosas que podían aliviar sus problemas digestivos) y prebióticos (alimentos con nutrientes que alimentarían a esas bacterias beneficiosas). Le pedí que desayunara un batido con kéfir y semillas de lino como ingredientes principales y que bebiera varias tazas de caldo de huesos a lo largo del día, para ayudar a sellar la barrera intestinal. Para contribuir a la reducción de las hormonas del estrés, la insté a que encontrara tiempo para dar dos o tres paseos de quince minutos por su barrio y que, cada noche, se diera un baño curativo con sales de Epsom y aceite esencial de lavanda.

Dos semanas después, Miriam regresó para una visita de seguimiento. En ese breve espacio de tiempo había perdido algo más de dos kilos de peso y se había dado cuenta de que tenía mucha más energía. Animada, prometió seguir el plan de salud durante noventa días más, tras los cuales repetiríamos el análisis de sangre.

Tres meses después, los resultados hablaron por sí solos.

En tan sólo tres meses, el déficit de vitamina B₁₂ de Miriam se había corregido y el nivel de cortisol había descendido, al igual que el de triglicéridos, glucosa en ayunas, insulina y PCR, un marcador de inflamación sistémica. Lo mejor de todo fue que, cuando su endocrinólogo recibió los resultados, la llamó para felicitarla por sus avances y para decirle que reducirían la dosis de levotiroxina en un 75 por ciento.

Cuando vino a la consulta para repasar los resultados en persona,

tenía el cutis rosado y los ojos brillantes. «Me parece increíble sentir tanta energía —dijo entusiasmada y sonriendo mientras se descalzaba para subir a la báscula—. ¡Por fin puedo volver a correr con los niños!» Cuando vio el número de la báscula, los ojos se le abrieron como platos: había perdido doce kilos desde la primera cita.

He tratado a muchos cientos de pacientes como Miriam a lo largo de los años. Su caso es un ejemplo perfecto de lo insidioso que puede llegar a ser el intestino permeable, de lo fácil que puede ser confundirlo con otros trastornos, de cuán progresivos y acumulativos pueden ser sus efectos... y de lo increíblemente efectivos que pueden ser un puñado de cambios sencillos a la hora de solucionarlo.

Como he visto repetirse esta misma situación miles de veces durante mis años de consulta, sé que hay muchísimas personas que en estos momentos experimentan los mismos síntomas que describió Miriam la primera vez que vino a mi consulta: se sienten enfermas, cansadas y sin apenas esperanza. Creo firmemente que lo único que se interpone entre nosotros y la eliminación de la epidemia oculta del intestino permeable es la conciencia, el conocimiento y la fe, tanto en la existencia del intestino permeable como en nuestra capacidad para curarlo.

Podemos curarnos. Tan sólo necesitamos reunir la voluntad colectiva de cambiar algunos de nuestros hábitos ahora tradicionales pero sumamente perjudiciales, especialmente nuestra adicción letal a estar limpios.

Una enfermedad muy grave con un nombre muy ridículo

Supongo que la primera vez que escuchó el término «síndrome del intestino permeable» pensó que se trataba de una broma. «¿De verdad espera que crea que mi intestino tiene fugas?» Entiendo que el nombre pueda suponer un obstáculo para algunos, pero una vez superada la distracción que supone este nombre tan ridículo, empiezan a ver lo virulenta, generalizada y devastadora que llega a ser esta epidemia.

Nuestro tracto digestivo tiene una superficie aproximada de 200 me-

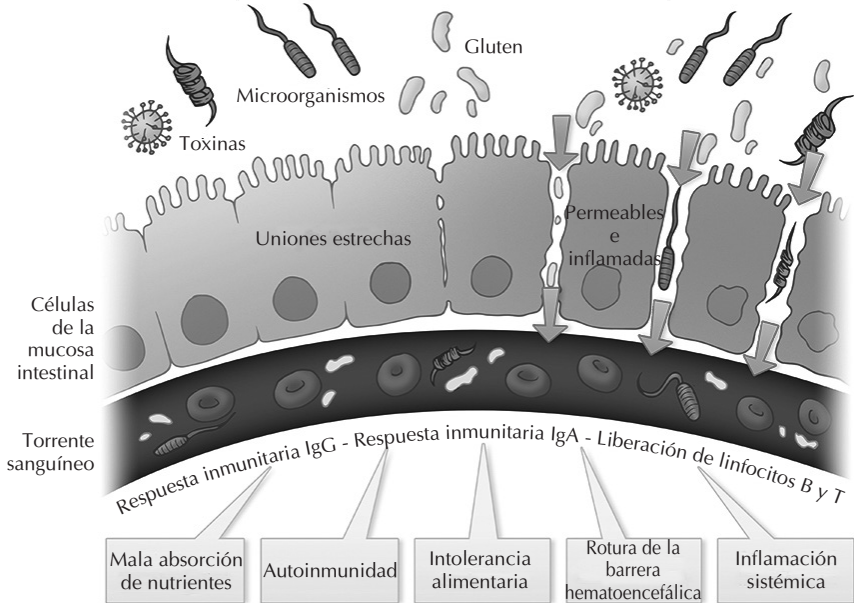
tros cuadrados (como una cancha de tenis) y es una barrera inmunitaria vital que nos protege de la enfermedad y de la contaminación. Cada día, miles de microorganismos y de productos de desecho de la digestión entran en contacto con este escudo de defensa básico, y la ingeniosa barrera intestinal tiene un trabajo peliagudo: ha de distinguir entre el contenido del intestino y el tejido del organismo, gestionar la absorción de nutrientes y, en general, supervisar la interacción entre la población microbiana residente y el sistema inmunitario de la mucosa. De hecho, entre estas actividades y la eliminación de invasores externos, la barrera intestinal supone el 70 por ciento de nuestro sistema inmunitario.¹

Para mantenernos sanos, el intestino necesita establecer una relación simbiótica con billones de microorganismos, células que superan en número a las humanas en una proporción de diez a uno.² Estos microorganismos son una mezcla de chicos buenos (mutualistas), chicos malos (patógenos) y observadores neutrales (comensales) que, básicamente, se dejan llevar.³ La mayoría de los expertos creen que la proporción saludable de microbios es de, aproximadamente, un 85 por ciento positivos/neutrales y un 15 por ciento negativos, lo que crea un equilibrio vital que mantiene al sistema inmunitario bien entrenado y en guardia, para que pueda defendernos de virus nocivos y otros antígenos.⁴

Cada vez que ingerimos algo, el sistema inmunitario intestinal debe discernir entre amigos y enemigos y decidir si recibir con los brazos abiertos o expulsar a nutrientes, microorganismos, bacterias y gérmenes. Un sistema inmunitario sano permanece en un estado de alerta silenciosa, como un portero de discoteca, y deja pasar a los buenos e impide la entrada a los malos. Sin embargo, cuando el intestino se ve invadido por una multitud persistente y desordenada (las toxinas ambientales, una dieta deficitaria en nutrientes, estrés, fármacos u otros factores), el portero se ve superado y las defensas se debilitan. Y es entonces cuando las bacterias perjudiciales y oportunistas aprovechan la ocasión. Se aprovechan de la debilidad de nuestro sistema inmunitario y se cuelan en el organismo.

Una vez que han conseguido colarse, las bacterias perjudiciales pueden cambiar el entorno intestinal. Expulsan a las cívicas bacte-

Cómo aparece el síndrome del intestino permeable



rias buenas que viven allí, sustituyen a los probióticos responsables de la producción de vitaminas, se introducen en la mucosa intestinal y la perforan, de modo que el pH del intestino se modifica y lleva a la proliferación excesiva de las levaduras. Como resultado, el epitelio, que es la capa externa de la barrera intestinal, se debilita. Normalmente, los puntos de unión entre sus células funcionan como compuertas estrictamente controladas que impiden que moléculas no deseadas puedan llegar al torrente sanguíneo. Sin embargo, cuando la mucosa intestinal se debilita, las compuertas pueden abrirse y permanecer abiertas durante mucho más tiempo del que nadie desearía, y permiten que toxinas, microbios y comida sin digerir pasen directamente al torrente sanguíneo y viajen por todo el cuerpo.

Todos hemos experimentado episodios de intestino permeable, pero es posible que no lo sepamos jamás. Cuando los microbios atraviesan la mucosa intestinal, el sistema inmunitario libera anticuerpos que neutralizan a los invasores y punto. Por el contrario, cuando el intestino permeable se convierte en una situación crónica, el potencial tóxico de los microbios errantes es tal que el intestino per-

meable deja de ser un problema digestivo localizado y pasajero y se convierte en un síndrome sistémico cuyas consecuencias para la salud pueden ser importantes, generalizadas e incluso mortales. La respuesta inflamatoria del organismo (consecuencia de los intentos que hace el sistema inmunitario para protegernos) puede quedarse atascada en la posición de «encendido» y atacar a todo lo que se le ponga por delante. Cuando esto sucede, corremos el riesgo de desarrollar una enfermedad autoinmune debilitante y crónica.

Por lo tanto, sí, puede que «intestino permeable» sea un nombre algo ridículo, pero espero que empiece a ver que se trata de un síndrome indudablemente grave que puede desencadenar el caos en su salud.

Una enfermedad grave y cada vez más prevalente

En la primera visita, aproximadamente el 80 por ciento de mis pacientes presentan cierto grado de síndrome de intestino permeable. Llegan a mi consulta con problemas que van desde trastornos de la vesícula biliar, enfermedades de tiroides, psoriasis o eccema hasta migrañas, resistencia a la insulina e incluso un aumento de peso pertinaz. Muchos se sorprenden cuando descubren que su enfermedad podría tener el mismo origen que la colitis ulcerosa, el síndrome del colon irritable (SCI) y la enfermedad de Crohn. Y cuando ya no salen de su asombro es cuando les explico que el intestino permeable está presente en mayor o menor medida en todas las enfermedades autoinmunes, como el lupus, la esclerosis múltiple (EM), la diabetes tipo 1 e incluso la enfermedad de Parkinson o la ELA. En la medida de lo posible, intento no mencionar que, de no haber acudido a mi consulta en el momento en que lo hicieron, podrían haber iniciado el camino hacia alguna de esas enfermedades más graves.

Muchos colectivos médicos convencionales desdeñan el término «síndrome del intestino permeable» y prefieren el de «permeabilidad intestinal aumentada», porque es más técnico. Sin embargo, las diferencias terminológicas resultan cada vez más irrelevantes, a medida que la ciencia nos inunda con nueva información acerca del

impacto que el intestino (y el microbioma) ejerce sobre la salud y la conducta humanas. Profesionales de la salud e investigadores de distintas disciplinas se reúnen para compartir información, y el campo de investigación crece a diario: sólo el año pasado se publicaron más de 1.200 estudios sobre la permeabilidad intestinal. Toda esta investigación está ayudando a establecer relaciones y a confirmar lo que médicos naturópatas, especialistas integrativos y otros expertos de la medicina funcional llevan años advirtiendo: la carga tóxica ambiental moderna es excesiva, los alimentos han entrado en bancarrota nutricional y vivimos vidas tan estresantes que nuestro organismo no puede seguir el ritmo. El equilibrio microbiano del intestino y la extraordinariamente delicada mucosa intestinal sólo pueden soportar semejante maltrato durante un tiempo limitado antes de debilitarse y dejar que los «malos» puedan colarse. Y una vez que ha sucedido, puede pasar cualquier cosa.

Según la investigación llevada a cabo sobre sujetos animales y humanos y publicada en revistas como *Clinical Gastroenterology and Hepatology* y *Gut*,⁵ el síndrome del intestino permeable (o la permeabilidad intestinal aumentada) se relaciona con los siguientes síntomas y trastornos:

ELA (o enfermedad de Lou Gehrig).⁶

Enfermedad de Alzheimer.⁷

Ansiedad y depresión.⁸

TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad).⁹

Autismo.¹⁰

Candidiasis y proliferación de levaduras.¹¹

Celiaquía y sensibilidad al gluten no celíaca.¹²

Síndrome de fatiga crónica.¹³

Enfermedad de Crohn.¹⁴

Fibromialgia.¹⁵

Gases, hinchazón y dolores digestivos.¹⁶

Enfermedad de Hashimoto (tiroiditis crónica).¹⁷

Síndrome del colon irritable.¹⁸

Lupus.¹⁹

Síndrome metabólico.²⁰

Migrañas.²¹
Esclerosis múltiple.²²
Hígado graso no alcohólico (HGNA) y otros trastornos hepáticos.²³
Enfermedad de Parkinson.²⁴
Síndrome de ovario poliquístico (SOP).²⁵
Síndrome de las piernas inquietas.²⁶
Artritis reumatoide.²⁷
Inflamación cutánea (eccema, psoriasis, rosácea, dermatitis y acné).²⁸
Diabetes tipo 1.^{29,30}
Diabetes tipo 2.³¹
Colitis ulcerosa.³²
Diversas alergias y sensibilidades alimentarias.³³

La lista no es en absoluto exhaustiva y la investigación sobre el intestino permeable aumenta rápidamente. ¿Quién sabe lo que habremos descubierto dentro de diez años?

La relación es tan potente y las pruebas tan abrumadoras que ya no podemos fingir que se trata de un trastorno imaginado con un nombre absurdo. El intestino permeable es la zona cero de muchas de las crisis sanitarias a las que nos enfrentamos en Occidente.

¿Por qué sucede?

¿Por qué nos pasa esto ahora? ¿Qué sucede en el mundo para crear esta epidemia oculta? Cualquiera de los factores que enumeraremos a continuación puede suponer por sí mismo un problema para el intestino, pero en la actualidad varios de ellos convergen simultáneamente y han desencadenado una tormenta perfecta en el intestino.

La corrupción de la cadena alimentaria. El exceso constante de azúcares, los cereales híbridos y sin germinar y muchos otros alimentos procesados y en bancarrota nutricional han arrasado el intestino. Particularmente preocupante es el gluten, porque las distintas investigaciones lo señalan cada vez más como uno de los principales

desencadenantes del intestino permeable. Cuando se consume, el organismo activa una respuesta inflamatoria que acaba liberando la proteína (zonulina) que separa las estrechas uniones epiteliales y mantiene las compuertas del intestino abiertas durante todo el tiempo que circule por la sangre.³⁴

El aumento de las toxinas ambientales. Cualquiera de nosotros puede entrar en contacto hasta con 80.000 sustancias químicas y toxinas ambientales no testadas a lo largo de un año. Aunque Estados Unidos supone menos del 2 por ciento de la población mundial, consume el 24 por ciento de todos los pesticidas.³⁵ El uso generalizado de pesticidas y la presencia en nuestras vidas y nuestras dietas de cultivos modificados genéticamente, de aditivos y conservantes alimentarios e incluso de los productos de limpieza doméstica y de higiene personal han dado lugar a que nuestro organismo haya acumulado una peligrosa carga tóxica que ha degradado nuestra salud intestinal.

El estrés abrumador de la vida moderna. El estrés emocional cobra un peaje muy real a la salud del intestino. La investigación ha demostrado que las experiencias estresantes provocan el descenso de la diversidad probiótica, lo que a su vez permite la proliferación de levaduras en el intestino. Con el tiempo, el estrés debilita también al sistema inmunitario y merma la capacidad del organismo para combatir a invasores externos como las bacterias perjudiciales y los virus, exacerba la posible inflamación preexistente y perpetúa el intestino permeable.

La guerra sin cuartel contra los gérmenes. La adicción de nuestra cultura a la hiperdesinfección de manos y hogares, el tratamiento de cualquier achaque con antibióticos de amplio espectro y el procesamiento excesivo de la comida han acabado con nuestro equilibrio microbiano natural. Hemos matado muchas cepas de microbios beneficiosos que servían para acabar de ajustar los genes y entrenaban estratégicamente al sistema inmunitario para que pudiera combatir a los agentes patógenos, a los alérgenos y a otros factores amenazantes de nuestro entorno. La alteración de la saludable coexistencia de nuestro intestino con el fitobioma, el vasto universo de microbios de la naturaleza, ha tenido consecuencias letales, como el aumento de las enfermedades crónicas, de la disfunción inmunitaria y de la

resistencia a los antibióticos. Este año, más de 2 millones de personas se verán infectadas por bacterias resistentes a los antibióticos y unas 23.000 morirán como consecuencia de la infección.³⁶

La hipermedicación. En Estados Unidos, siete de cada diez personas consumen un mínimo de un fármaco con receta; el consumo de AINE y de otros analgésicos ha alcanzado niveles récord y los antibióticos se recetan sin hacer demasiadas preguntas. El uso de tanta medicación sintética ha perjudicado la salud intestinal, porque ha debilitado la barrera mucosa, ha dañado las vellosidades intestinales y ha aniquilado a las bacterias beneficiosas. Un estudio de la Universidad de Stanford concluyó que un único tratamiento con el antibiótico ciprofloxacina podía matar el 50 por ciento del microbioma intestinal de un bebé en tan sólo cuatro días. Y aunque la mayoría de las bacterias se restablecieron posteriormente, algunos de los bebés no recuperaron jamás algunas de las cepas, que se perdieron para siempre.³⁷

Por sí solo, cualquiera de estos factores puede aumentar el riesgo de desarrollar el síndrome del intestino permeable. Sin embargo, la mayoría de nosotros nos enfrentamos a varios de ellos simultáneamente. Recuerde la historia de mi madre: durante toda su vida había seguido la dieta estándar americana, le habían recetado antibióticos siempre que parecía que le rondaba un virus y tuvo que superar dificultades emocionales extraordinarias desde su niñez. Ya de pequeña desarrolló úlceras y alergias a algunos alimentos y cuando no tenía más que once años le diagnosticaron una gastritis (inflamación e irritación del revestimiento interno del estómago). Creció convencida de que el dolor de estómago y el estreñimiento eran normales. Sin embargo, el motivo por el que sufrió tantos problemas de salud aparentemente no relacionados y se encontró tan mal durante la mayor parte de su vida (desde mucho antes de que el cáncer hiciera su aparición) era el intestino permeable, que, casi con toda seguridad, desarrolló durante su infancia.

Casi todos nosotros hemos tomado ibuprofeno para el dolor de cabeza, hemos comido alimentos procesados, nos hemos lavado las manos con jabón antibacteriano, hemos tomado antibióticos o hemos sufrido estrés crónico. Por sí solas, cualquiera de estas cosas resulta

perjudicial para el intestino, pero combinar varias de ellas lleva casi inevitablemente al intestino permeable. Y, al igual que un barco con una vía de agua, por mucho que achiquemos no conseguiremos mantener nuestra salud a flote a no ser que arreglemos el agujero.

La solución es sencilla

Cuando pasamos de una vida agrícola a una industrial y luego a una vida urbana/suburbana, nos distanciamos progresivamente de muchas de las cosas que hacen que seamos quienes somos. Célula a célula, somos microbios en un 90 por ciento. No vivimos en la tierra, la tierra vive en nosotros. Para que nuestro ecosistema interno pueda convivir pacíficamente con el externo y ambos puedan ayudarse mutuamente, debemos combinar lo mejor de la vida moderna con las prácticas sencillas que nos han mantenido sanos y alejados de la enfermedad durante muchos años.

Tenemos que empezar a ver a las innumerables cepas de bacterias, virus, bacteriófagos, parásitos y otros microbios como viejos amigos a los que volvemos a recibir encantados en nuestro intestino, para que puedan empezar a protegernos de nuevo. La teoría de los «viejos amigos» sostiene que si podemos recuperar la diversidad microbiana mediante microexposiciones (exposiciones pequeñas y repetidas a la «suciedad», como bacterias, tierra, polvo y aceites vegetales), recuperaremos la relación simbiótica natural que siempre habíamos mantenido con estos microbios. Como si fueran vacunas naturales, estas microexposiciones mantienen un flujo constante de bacterias «buenas» en nuestro organismo, con lo que pueden interactuar con los genes y reforzar el sistema inmunitario a través del refuerzo de las colonias intestinales nativas, a las que enseñan el mejor modo de interactuar con el mundo que nos rodea.

Aunque se trata de ciencia puntera, la solución no podría ser más sencilla. Todo lo que hay que hacer para reunir a estos viejos amigos y aumentar estas microexposiciones son cosas fáciles y divertidas de las que seguramente ya disfrutamos: volver a comer productos de proximidad y de temporada; pasar más tiempo al aire libre; achuchar

al perro después de que se haya revolcado por el suelo; dejar que nuestros hijos hagan pasteles de barro y se ensucien en el parque.

Y, para garantizar que nuestros viejos amigos se sientan seguros y se queden con nosotros, hay cosas que deberíamos evitar: obsesionarnos con los gérmenes, desinfectarlo todo y tomarnos una pastilla cada vez que nos duele algo.

En pocas palabras: tenemos que *comer sucio*. Podemos corregir muchos de nuestros errores, curar el intestino y recuperarnos de muchas enfermedades si tomamos decisiones más básicas y ricas en bacterias a la hora de elegir qué comemos y cómo vivimos. Y, con tan sólo vivir esa vida más sencilla con microexposiciones diarias a la naturaleza y a su botín de suciedad y microbios, por fin podremos repoblar el intestino con esos viejos amigos que traen consigo el equilibrio y nos ayudan a recuperar la salud.

En la segunda y la tercera parte hablaremos específicamente de cómo podemos hacerlo, pero, primero, estudiaremos de cerca qué es exactamente el síndrome del intestino permeable y cómo aparece, para que sepamos con exactitud qué hacer al respecto en todas las facetas de nuestra vida.

¿Tiene un intestino permeable?

Es posible que, a estas alturas, se esté preguntando si tiene el síndrome del intestino permeable o, quizá, incluso esté empezando a darse cuenta de que existe un término que explica los distintos síntomas que sufre desde hace años. Calculo que ocho de cada diez de mis pacientes sufren de intestino permeable en mayor o menor medida. Quizá esté muy abajo en la escala de inflamación y tan sólo presente un par de síntomas, como hinchazón o fatiga. O quizá sufra inflamación crónica con varios síntomas severos que interfieren con su vida cotidiana. Al igual que sucede con la mayoría de las enfermedades, cuando hablamos del síndrome del intestino permeable nos hallamos ante un amplio espectro de severidad. Responda el cuestionario siguiente para hacerse una idea de su nivel de riesgo y en qué punto de la escala se encuentra.

CUESTIONARIO DEL INTESTINO PERMEABLE

CONTENIDO ADICIONAL: Si quiere completar la versión a todo color del cuestionario, que incluye recomendaciones del doctor Axe (en inglés), visite: <www.draxe.com/leaky-gut-quiz>.

1. ¿En la actualidad toma algún fármaco con receta o sin receta, como ácido acetilsalicílico o ibuprofeno?
 Sí No
2. ¿Tiene problemas de tiroides o un metabolismo lento?
 Sí No
3. ¿Tiene poca energía o siente fatiga con frecuencia?
 Sí No
4. ¿Tiene diarrea o heces muy blandas con frecuencia?
 Sí No
5. ¿Sufre de gases, hinchazón de estómago o de cualquier otra alteración digestiva una vez por semana o más?
 Sí No
6. ¿Le han diagnosticado una enfermedad autoinmune?
 Sí No
7. ¿Padece alergias estacionales?
 Sí No
8. ¿Sus deposiciones son blandas normalmente?
 Sí No
9. ¿Enferma con frecuencia (dos veces al año o más) y siente que su sistema inmunitario necesita un refuerzo?
 Sí No

10. ¿Alguna vez pasa más de veinticuatro horas sin ir al lavabo?
 Sí No
11. ¿Su nivel de estrés es entre moderado y alto?
 Sí No
12. ¿Tiene problemas de piel como rosácea, eccema, acné o erupciones cutáneas?
 Sí No
13. ¿Siente necesidad de comer dulces o pan?
 Sí No
14. ¿Tiene depresión, ansiedad o dificultades para concentrarse?
 Sí No
15. ¿Alguna vez ha sufrido candidiasis u otros problemas con levaduras u hongos o tiene la lengua blanca?
 Sí No
16. ¿Le han diagnosticado colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn o SCI?
 Sí No
17. ¿Tiene algún tipo de dolor, por ejemplo articular o de cabeza?
 Sí No
18. ¿Tiene sensibilidad al gluten o a los lácteos?
 Sí No
19. ¿Sufre una enfermedad autoinmune, como la tiroiditis de Hashimoto, psoriasis o esclerosis múltiple?
 Sí No
20. ¿Tiene sensibilidades o alergias alimentarias (al gluten o a los lácteos, por ejemplo)?
 Sí No

Si ha respondido afirmativamente a menos de dos preguntas, en la actualidad se encuentra en un punto muy bajo de la escala de riesgo de intestino permeable. Si lo cuida adecuadamente, su intestino debería permanecer sano.

Si ha respondido afirmativamente a dos o tres preguntas, es posible que presente cierta respuesta inflamatoria. Es muy probable que corregir su dieta y modificar su estilo de vida prevenga el desarrollo del síndrome del intestino permeable y la aparición de problemas autoinmunes.

Si ha respondido afirmativamente a más de cuatro preguntas, es muy posible que el síndrome del intestino permeable ya haya empezado a manifestarse en forma de problemas de salud más graves. Sin dejar de tratar el resto de los síntomas, consulte el Cuestionario sobre la tipología intestinal (véase p. 245) para tomar medidas específicas lo antes posible.

Se halle donde se halle en el espectro del intestino permeable, no se preocupe: *puede* curar su intestino y reducir la inflamación que padece. Lo único que debe hacer es seguir el programa «Comer Sucio» y aumentar las microexposiciones a microbios beneficiosos en su vida cotidiana.