EL CORREO
VIZCAYA

PAÍS: España
PÁGINAS: 1,40-41
TARIFA: 17618 €
ÁREA: 1557 CM² - 173%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 60453
E.G.M.: 413000
SECCIÓN: PORTADA

11 Agosto, 2015

ALARMA POR EL PELIGRO DE LOS EMULGENTES PARA LA FLORA INTESTINAL P40

EL CORREO
VIZCAYA

PAÍS: España
PÁGINAS: 1,40-41
TARIFA: 17618 €
ÁREA: 1557 CM² - 173%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 60453
E.G.M.: 413000
SECCIÓN: PORTADA

11 Agosto, 2015

La mejor armadura está dentro

Nuestra flora intestinal constituye la mejor salvaguarda para nuestra salud. Agentes exteriores como los emulgentes destruyen su delicado equilibrio y pueden desencadenar enfermedades

JULIÁN MÉNDEZ
jmendez@elcorreo.com

Estudios en ratones confirman que uno de los aditivos más empleados por la industria alimentaria podría favorecer la obesidad, la diabetes y otras dolencias

BILBAO. E de emergencia. Los emulgentes, uno de los aditivos más empleados por la industria alimentaria (que los identifica con la letra E en las etiquetas), alteran la flora intestinal de tal manera que podrían favorecer la obesidad y la diabetes, además de otras enfermedades inflamatorias. La alerta ha sido lanzada por investigadores de la Universidad de Georgia, en Estados Unidos, que han comprobado en ratones los efectos negativos de estos compuestos usados para mejorar la textura y alargar el tiempo de conservación de los alimentos procesados.

Desde la Prehistoria, el hombre ha empleado para su alimentación emulgentes naturales como la lecitina, presente en las yemas de huevo, pero en los últimos años se ha producido un «consumo masivo» de estas sustancias que facilitan la emulsión de materias grasas (aceites) en agua. Los artificiales usan nombres comerciales como Tween 20 o Tween 80. Podemos encontrar emulgentes para dar mayor volumen al pan, para conseguir más suavidad de la miga y prolongar su conservación. Son los E 472, E 481 y E 482. O en el chocolate, en forma de lecitinas (E 322) y fosfátidos de amonio (E 442). También llevan emulgentes los helados (E 471), las margarinas y la carne procesada, en especial las salchichas. Los aditivos hacen más sabrosa la comida, ya que logran el milagro de 'unir' los aceites (o grasas) con el agua, pero esa misma propiedad los convierte en «potencialmente peligrosos» para nuestro estómago.

Su uso (y, en ocasiones, su abuso por parte de la industria, que llega a incorporarlos en proporciones de hasta el 1,5%) ha coincidido con un aumento significativo de enfermedades ligadas a alteraciones e inflamaciones de la flora intestinal. Los investigadores sospechan que, del mismo modo que se alteran las pro-

LAS CLAVES

Jesús Sanchís Dietista

«Bacterias, hongos, virus y levaduras conforman la microbiota. Son diez veces más que las células»

EL CORREO
VIZCAYA

PAÍS: España
PÁGINAS: 1,40-41
TARIFA: 17618 €
ÁREA: 1557 CM² - 173%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 60453
E.G.M.: 413000
SECCIÓN: PORTADA

11 Agosto, 2015

piedades de los alimentos con la adición de los emulgentes, éstos podrían también provocar cambios en los tejidos estomacales, haciéndolos más propensos a inflamarse.

Los resultados presentados en la revista 'Nature' resaltan que, cuando se añaden emulgentes a la dieta de ratones, su flora intestinal cambia. La transformación es a peor: se reduce la diversidad y se pierden bacterias beneficiosas. Al tiempo, proliferan otras bacterias perjudiciales que promueven la inflamación.

Un rosario de enfermedades

Cada día resulta más patente para los investigadores que nuestro estado de salud depende en gran medida de las condiciones en que se encuentre nuestra flora intestinal, la llamada microbiota. En los animales alimentados con aditivos estas bacterias entran en contacto con el tejido del colon propiciando inflamaciones, cosa que no sucede en dietas libres de estos compuestos.

En ratones genéticamente proclives a padecer dolencias inflamatorias intestinales, una alimentación con emulgentes es suficiente para desencadenar colitis ulcerosas. Los investigadores de la Universidad de Georgia sugieren que, en humanos, podrían provocar también la enfermedad de Crohn.

Estudios recientes han descubierto que esta flora intestinal nos acompaña ya desde el útero materno y se intensifica en el momento mismo del nacimiento. Es más, los niños que nacen por cesárea carecen de la riqueza bacteriana que poseen quienes vienen al mundo por el conducto natural. La lactancia, la introducción de los primeros alimentos y el entorno del bebé (vida en el campo o en la ciudad, junto al mar, la polución o presencia de animales en el hogar) determinan la «colonización» bacteriana de nuestros intestinos.

«Desde hace décadas se sabe que nuestro cuerpo, además de células, alberga bacterias, hongos, levaduras, virus y, en muchos casos, parásitos. Muchos de estos microbios son beneficiosos y necesarios. Es la microbiota: en conjunto, es diez veces más numerosa que las células humanas», apunta Jesús Sanchís, dietista-nutricionista e investigador predoctoral del CSIC. «La microbiota juega un papel muy importante para mantener el equilibrio salud-enfermedad», abunda el psiconeuroinmunólogo clínico Xavi Cañellas, que atiende en su consulta a afectados por modernas enfermedades alimentarias ligadas con los rotos de nuestra mejor armadura interna.

Las bacterias, sostienen los investigadores, nos ayudan a vivir. La microbiota, en concreto, influye «en el metabolismo, la inmunidad y el comportamiento» y determinará, en parte, «el riesgo de padecer enfermedades como diabetes, obesidad, alergias, celiaquía, alteraciones gastrointestinales o artritis reumatoide», señala Sanchís.

Ojo con las sacarinas

¿Cómo pueden los emulgentes dañar ese delicado y protector equilibrio bacteriano que rige nuestro intestino? Por algo que está en su misma razón de ser: haciéndolo mucho más permeable y, por tanto, más proclive a ser 'asaltado' por los enemigos de nuestra salud. «Así se permite el paso a sustancias y bacterias dañinas», subraya el dietista-nutricionista. Algo similar sucedería, alertan estos expertos, con los edulcorantes artificiales (sacarinas, entre otros) «supuesta y astutamente vendidos como inofensivos» y que, según los investigadores, «provocan problemas similares a los vistos con los emulgentes».

«Nuestros genes no han podido adaptarse a las modificaciones que nuestra alimentación y hábitos de vida han sufrido durante las últimas generaciones», subraya Xavi Cañellas para explicar este abanico de nuevos enemigos. En efecto, si nos comparamos con las bacterias, que habitaban la Tierra hace ya 3.400 millones de años, los humanos somos unos recién llegados.

«Hay que ir más allá del debate sobre las cantidades máximas de emulgentes que son consideradas seguras. La gran pregunta es ¿seguimos comiendo alimentos envasados, procesados, sometidos a elevadas temperaturas que pierden nutrientes o apostamos por alimentos frescos, de temporada y de cultivo próximo?», inquiere el dietista.

Xavi Cañellas asegura que a su consulta acuden a diario personas aquejadas de problemas relacionados con la flora bacteriana. La respuesta para defenderse de las agresiones pasa por establecer «estrategias dietéticas» y consumir suplementos «como los probióticos, bacterias beneficiosas» que logran restaurar el delicado equilibrio de nuestra flora más íntima.

Consejos para cuidar la flora

Los expertos consultados por este periódico han preparado un listado para mejorar el estado de nuestra flora intestinal que comienza con evitar el estrés, el tabaco, los fármacos así como el exceso de peso durante la gestación. De ser posible, asegurar un parto vaginal con la administración de la mínima medicación posible. También ayuda a la formación de una buena flora intestinal la lactancia materna (al menos, hasta los seis meses).

Respecto a la introducción de alimentos, los expertos señalan la conveniencia de que los cereales y el gluten no sean «los primeros» productos que tome el bebé. También conviene que los niños jueguen al aire libre y que convivan con todos los elementos de su entorno. Criarse con una mascota ayuda a los niños a formar una flora intestinal sana y compleja.

Xavi Cañellas Psicoinmunólogo

«La microbiota juega un papel muy importante en el equilibrio salud-enfermedad del cuerpo»