



Diario Sur, 22-5-01

Nutrición y defensas
Manuel García-Caballero

La salud y el bienestar dependen de una compleja y dinámica interrelación entre factores que controlan los procesos vitales tales como apetito balance energético, ritmo metabólico, respuesta al estrés, muerte celular programada, proliferación celular y procesos reparadores. El balance entre buen funcionamiento sistémico y mecanismos celulares parece depender de los procesos internos regulados por los genes y del estilo de vida externo. El estilo de vida (hábitos alimenticios, ejercicio físico, estrés, control social, etc) parece tener una influencia profunda, si no dominante, en todos estos procesos. Cada vez se pone más de manifiesto que buena salud y rendimiento mental y físico óptimos, no son totalmente compatibles con el estilo de vida de nuestros países occidentales.

En estos países, entre un 20 y un 25% de personas tienen una menor resistencia a la enfermedad y, por tanto, son más vulnerables a arteriosclerosis, enfermedades coronarias, diabetes, artritis reumatoide y enfermedad inflamatoria intestinal. Esta tendencia está aumentando también en países como Japón y China, aunque es mucho menos frecuente, y muy rara en los países subdesarrollados, especialmente en las áreas rurales. En los individuos con esta menor resistencia a la enfermedad (casi el 50% de los pacientes de nuestros hospitales) las infecciones son muy frecuentes y las complicaciones comunes cuando tienen que ser sometidos a cirugía.

Se piensa que la mayor exposición a sustancias tóxicas del ambiente, los medicamentos, el uso de alcohol y tabaco, la menor actividad física, el estrés mental y, sobre todo, el consumo excesivo de alimentos refinados e insuficiente de fibras vegetales y bacterias probióticas (que ayudan en los procesos vitales) están entre los factores responsables de esta menor resistencia a la enfermedad. Entre los factores externos que condicionan nuestra salud y la resistencia a la enfermedad, está claramente demostrado que la nutrición es la que más influye.

Se habla y escribe mucho de nutrición casi siempre en relación a lo que perjudica en el desarrollo de enfermedades. Paradigma son la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, etc como acabamos de justificar.

A nadie se le escapa que la nutrición tiene un lado bueno tradicional que nos da la energía suficiente para relacionarnos con los demás, trabajar, competir, pasar buenos ratos y hasta sentir auténtico placer. Quizás la mejor colaboración de la nutrición a nuestra calidad de vida es a través del entrenamiento y mantenimiento de nuestras defensas.

La relación entre nutrición y defensas empieza ya a la hora de nacer, incluso antes de empezar a nutrirnos. No es lo mismo nacer por vía vaginal que por cesárea. Cuando se ha seguido a niños nacidos de ambas formas comparando cuáles de ellos eran más susceptibles a padecer enfermedades, se ha comprobado como los nacidos por vía vaginal padecen muchas menos enfermedades que los que nacen por cesárea. La explicación es que los nacidos por vía vaginal o natural entran en contacto con una serie de gérmenes existentes en la zona perineal de la madre. Este contacto comienza ya a entrenar a nuestras defensas desde el primer día de vida. Los niños nacidos por cesárea tienen menos lactobacilos intestinales en las primeras etapas de la vida. Estas bacterias (junto a otros componentes de la leche materna) son unos factores que favorecen el crecimiento y estimulan las defensas.

Pronto después de nacer, el niño debe ser amamantado por su madre o recibir biberones. Tampoco es lo mismo para el futuro de nuestras defensas contra las enfermedades tomar leche materna que leches artificiales. Hay diferencias en los gérmenes que se encuentran en el intestino de los niños que toman el pecho o se alimentan de una botella. Ser amamantado se ha asociado con un menor riesgo de padecer infecciones gastrointestinales. De nuevo la diferencia estriba en el tipo de gérmenes que ingerimos por una u otra vía: mientras que la leche materna tiene una gran proporción de un solo tipo de bacterias (bifidobacterias), a través de la botella del biberón se ingieren muchos tipos en poca cantidad, incapaces de ejercer la función adecuada en ese momento.

Cuando ya nos hacemos más mayores comemos demasiadas grasas animales, demasiada sal, demasiados azúcares refinados, hormonas y factores de crecimiento de origen animal que retrasan la muerte celular programada y aumentan el riesgo de desarrollar cáncer, y demasiados productos cocinados a más de 125 grados centígrados durante más de 10 minutos a los que además se añade grasa o azúcares. Este proceso elimina nutrientes importantes, vitaminas y antioxidantes y promueve la producción de productos mutagénicos (es decir, productos nuevos provenientes de los alimentos normales y cambiados por las altas temperaturas del cocinado) que, igualmente, han demostrado aumentar la incidencia de desarrollo de tumores malignos. Por el contrario, comemos demasiado pocas fibras fermentables, antioxidantes (destruidos por la cocción) y microorganismos probióticos.

La buena noticia es que las consecuencias negativas de hormonas y factores de crecimiento ingeridos con las carnes, y los productos mutagénicos que aparecen en el proceso de cocinado (sobre todo cuando se quema la superficie de la carne) son reducidas de forma considerable mediante el consumo



regular de bacterias lácticas ácidas (lactobacillus, como los de algunos yogures). Así, ya hay laboratorios que demostrado que los mutágenos que se eliminan por la orina después de comer carne de ternera a la parrilla se reducen a la mitad con el consumo regular de lactobacillus casei (uno de los diferentes tipos de lactobacilos).

Sin embargo, nuestra sociedad occidental ha reducido drásticamente todos los hábitos alimenticios que al final redundan en una buena función de nuestras defensas para evitar la enfermedad (fibra y alimentos fermentados).

La constitución genética humana ha cambiado muy poco desde el nacimiento de la humanidad. Nuestros genes se adaptaron durante millones de años al estilo de vida de nuestros ancestros, y toleran mal los cambios dramáticos que han sucedido en nuestro estilo de vida desde la introducción de la agricultura hace 10.000 años, mucho más dramáticamente alterado desde la revolución industrial durante los últimos 100-150 años.

La comida de nuestros ancestros prehistóricos era cruda y sin cocinar, que es una de las razones por la que muchos ingredientes sensibles a las altas temperaturas, antioxidantes y vitaminas, y también las bacterias vivas se ingerían en cantidades sensiblemente mayores.

Estas bacterias ingeridas con la dieta juegan un papel central en muchas de las funciones del sistema de defensa del organismo. Así estimulan la capacidad de eliminar los organismos o sustancias perjudiciales que tienen unas células que se llaman macrófagos (grandes comedores). Además, cuando fermentan liberan sustancias que producen inmunoglobulinas, que son como los guardias de la frontera que suponen las mucosas del organismo, evitando (cuando funcionan bien) infecciones respiratorias y agresiones por vía intestinal.

La nutrición es sobre todo importante para mantener la función del intestino. Esto se entiende fácilmente si pensamos que dentro de nuestro cuerpo, pero al mismo tiempo siempre separados de él, viven 100 veces más organismos vivos que el total de células que componen todo nuestro cuerpo. Me refiero a las bacterias del intestino.

Están dentro de nosotros pero separadas por una frontera que llamamos barrera intestinal. Se puede entender fácilmente que esa barrera es algo así como una frontera, y que por tanto, para evitar que entre lo que no queremos que entre, hay que poner mucha vigilancia. Pues bien, eso es exactamente lo que hacen el 80% de las defensas del organismo: colocarse allí para que no entre nada que pueda causarnos mal.

Podemos entender ahora con más facilidad cómo la nutrición es fundamental para conservar un buen estado de nuestro intestino y por ende de nuestras defensas. Porque las defensas del organismo son un todo conjunto. No hay defensas de intestino, del pulmón y del resto. Cuando se alteran se alteran todas en menor o mayor grado. Y cuando esto sucede, debemos reparar todas hasta que funcionen de forma adecuada, pero sobre todo el intestino. Si no se corre el riesgo de fracaso en cadena de consecuencias imprevisibles.

Como ya decía Hipócrates (aprox.400 a.c.), como siempre con buen tino: «la muerte se sienta en los intestinos; una mala digestión es la causa de todos los demonios».