

DISBIOSIS INTESTINAL: ¿Somos tan viejos como nuestros intestinos?



Dr. José Jesús Ruiz Joyanes

De todos los órganos vitales del cuerpo, el intestino es el que más sufre las consecuencias de los hábitos dietéticos actuales y de la presente forma de vida.

Se le atribuye al premio Nobel de 1.908, Ilya Metchnikoff, quien realizó el primer estudio científico sobre la relación envejecimiento-intestino, la frase: “*¡somos tan viejos como nuestros intestinos!*”. Esta afirmación es fácil de deducir al descubrir la importancia que tiene la flora microbiana eubiótica en la salud de todo ser vivo.

También se le atribuye a este autor la siguiente sentencia: “*el intestino tira la piedra y esconde el brazo*”. La supervivencia de todo ser vivo depende, entre otras cosas, de la ingestión, digestión, absorción y egestión de elementos de su entorno. Podemos asegurar que cuanto más equilibradas estén estas funciones mayor será la salud de ese ser vivo y por tanto su longevidad.

La ingestión excesiva de alimentos cargados de sustancias tóxicas (pesticidas, hormonas,..) pero desprovistos en muchas ocasiones de los nutrientes esenciales (demasiados productos refinados), conlleva a alteraciones nutricionales por agotamiento de las secreciones digestivas, incrementándose las fermentaciones y putrefacciones intestinales, lo cual tiene una repercusión inmediata sobre la eubiosis intestinal con aumento de la flora micótica y anaerobia.

A lo mencionado anteriormente hay que añadir que el estilo de vida actual caracterizado por un sedentarismo excesivo, un estrés mantenido y una falta de estrategias positivas para resolver los conflictos cotidianos repercute directamente en el peristaltismo intestinal, con lo que se agrava el proceso digestivo.

Por último, el uso no correcto de medicación sintomática (antibióticos, corticoides, inmunosupresores,..) agrava aún más la armonía de la flora intestinal.

La disbiosis intestinal, que se ha ido produciendo por diferentes causas a lo largo de la vida, tiene sus peores consecuencias con el paso de los años, no sólo debilitando nuestra salud, sino acelerando nuestro envejecimiento, debido a que se producen procesos inflamatorios y desórdenes inmunitarios: cuando el intestino se inflama no absorbe adecuadamente y entonces puede aparecer fatiga general e hinchazón abdominal. Las partículas mayores de 5.000 daltons pueden ser absorbidas, lo que produce alergias alimentarias y aparecen nuevos síntomas-síndromes con afectación de órganos a distancia (artritis, fibromialgia...). Además, las proteínas transportadoras de la mucosa intestinal resultan lesionadas, y entonces hacen su aparición las deficiencias en nutrientes, que también pueden causar cualquier otro síntoma (déficit de Mg:

espasmos musculares, déficit de Cu: incremento de colesterol, déficit de Li: desórdenes emocionales). Por otra parte, cuando las vías de desintoxicación que se encuentran en las paredes del intestino resultan afectadas, puede presentarse sensibilización a sustancias químicas (fármacos, conservantes,...). Las fugas de toxinas a través de la pared intestinal sobrecargan el hígado, con lo que disminuye la capacidad depuradora y la tolerancia a las sustancias químicas cotidianas. Cuando la pared del intestino está inflamada, la capa de protección de IgA secretoria está sobreutilizada llegando a agotarse, con lo que no se puede mantener controlados los protozoos, bacterias, virus y hongos. Al incrementarse la flora patógena, se producen metástasis a cualquier otro punto del organismo, produciéndose procesos inflamatorios e infecciones a distancia. El peor de los síntomas es el de la formación de anticuerpos. A veces, éstos se filtran a través de la pared intestinal y tienen una apariencia similar a la de los antígenos de nuestros propios tejidos. Consecuentemente, cuando se forma un anticuerpo para atacarlo, también ataca nuestros propios tejidos. Esta hipótesis puede justificar el desarrollo de enfermedades autoinmunes (artritis reumatoide, lupus, esclerosis múltiple, tiroiditis,...).

Todo este proceso conlleva una pérdida de calidad de vida y una aceleración del envejecimiento. No nos debe de extrañar que ya Hipócrates sentenciara: *“la enfermedad empieza en el aparato digestivo”*. Se hace pues imprescindible normalizar nuestros estilos de vida, prestándole especial atención a nuestra alimentación con una dieta pre y probiótica, para tener un envejecimiento saludable. Son cada vez más numerosos los estudios científicos que avalan esta idea. Ya nos decía Saint Exupery : *“los antiguos nos han robado nuestras mejores ideas”*.

Probablemente por lo mencionado anteriormente el Prof. Dr. Joaquín Fernández-Crehuet nos recuerda que: *“Progresar es volver a Hipócrates”*.

Envejecer es un proceso individual para el que no existe ninguna “receta” que pueda combatirlo. Pero, aunque hoy día no se conoce ningún sistema para evitar el envejecimiento, sí que se puede retrasar, en el sentido de conseguir que esos años se conviertan en una experiencia agradable.

Es preciso potenciar al máximo la medicina preventiva, pues las medidas profilácticas suelen combinar dos ventajas: la gran eficacia y el ahorro económico. Todo consiste en no sólo dar más años a la vida sino más vida a los años. Adoptando algunas medidas sencillas y poco costosas se puede alargar la vida y prolongar los años de bienestar entre 25 y 35 años. Hay que comenzar lo antes posible a introducir pequeños cambios en el estilo de vida actual, porque esto tiene una gran repercusión.

No se trata, pues, de prácticas médicas y atenciones técnicas que permitan prolongar vidas mortecinas, sino facilitar la adquisición de hábitos individuales y sociales (alimentación, ejercicio, armonía mental, sueño, actividades culturales y de entretenimiento, ...) que nos animen a seguir activos. Para infundir vitalidad hasta el final de los días de la vida de cada persona, no puede reposar nadie. En la medida de que nadie descanse en lograr una longevidad saludable estaremos forjando un porvenir más digno y esperanzador para todos.

La Medicina Anti-envejecimiento tiene mucho que aportar en el vital viaje que cada ser humano emprende en el mismo momento de su concepción. Y tiene mucho que

aportar tanto a la hora de preparar como de acompañar a cada persona para que envejecer sea un proceso activo, saludable y exitoso.