CÓMO REFORZAR TU SISTEMA AUTOINMUNE Y PREVENIR Y ALIVIAR ENFERMEDADES

DRA. VIDALES

LA DIGESTIÓN PERFECTA

LIBROS CÚPULA

DRA. VIDALES

LA DIGESTIÓN PERFECTA

CÓMO REFORZAR TU SISTEMA AUTOINMUNE
Y PREVENIR Y ALIVIAR ENFERMEDADES

LIBROS CÚPULA

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).
Diríjase 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.

© del texto: María Concepción Vidales Aznar, 2016.
© de las imágenes de cubierta: Shutterstock/Oxy_gen, Sutterstock/Mascha Tace y Shutterstock/Serbinka.
© de las imágenes de interior: Shutterstock.
Diseño de cubierta: Adrià Moratalla.

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Primera edición: mayo de 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2227-3
Depósito legal: B. 3.213-2016

Impreso en España – Printed in Spain

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

ÍNDICE

Prólogo 8
Introducción. La fisiología de la digestión 14
1. El intestino y el sistema inmune como origen de enfermedades 28
2. ¿Qué son las intolerancias alimentarias? 36
3. Compuestos contenidos en alimentos que pueden causar alteraciones en la digestión 46
4. Prebióticos y probióticos: bacterias buenas para el intestino 64
5. Las mejores técnicas culinarias para facilitar la digestión 74
6. Nutrir al que nutre: alimentos recomendables 84
7. Patologías que afectan al sistema digestivo 130
8. Casos reales 156
9. ¿Qué es una digestión perfecta? Opiniones de profesionales médicos 168
10. Conclusiones 178
Bibliografía y direcciones útiles 182
Agradecimientos 189

1
EL INTESTINO Y EL SISTEMA INMUNE COMO ORIGEN DE LAS ENFERMEDADES

En el intestino se encuentra el 70-80% de la capacidad defensiva de nuestro organismo.

«El sistema inmune ha evolucionado para protegernos de cosas que no sean de nosotros mismos, como los virus o agentes patógenos, pero también los nutrientes que consumimos, que son ellos mismos extranjeros», afirma Charles Surh, profesor adjunto de Desarrollo de Inmunología del Instituto La Jolla de Alergia e Inmunología, en California. «Nuestro trabajo demuestra que la tolerancia alimentaria se adquiere e involucra a poblaciones específicas de células T que se desarrollan después de su consumo. Sin ellas, mostraríamos una fuerte respuesta inmune a macromoléculas contenidas en los alimentos», añade. Aproximadamente, 15 millones de estadounidenses sufren alergias a los alimentos, muchos de ellos niños, algo que resulta problemático, puesto que una alergia o intolerancia alimentaria puede causar dolencias que van desde una erupción cutánea inofensiva a un *shock* anafiláctico potencialmente letal.

Conozcamos más acerca de nuestro intestino y la inmunidad que proporciona.

La mucosa del intestino es el órgano linfoide de mayor tamaño en el cuerpo, pues contiene un 70-80% de todas las células productoras de inmunoglobulinas (encargadas de la defensa del organismo). Comprende una enorme área de superficie que cada día afronta una legión de nutrientes y antígenos de los alimentos y los procesa.

Las placas de Peyer

Las placas de Peyer son cúmulos de folículos linfoides y están en la porción terminal de íleon. Su función es reconocer y absorber antígenos y patógenos, y desencadenar respuestas inmunitarias en la mucosa. Esto lo realizan mediante la inducción de la actividad de linfocitos B comprometidos con inmunoglobulinas. Estas placas se desarrollan tempranamente en la vida fetal, pero después de nacidos, se necesita la estimulación por antígenos para activar los folículos linfoides.

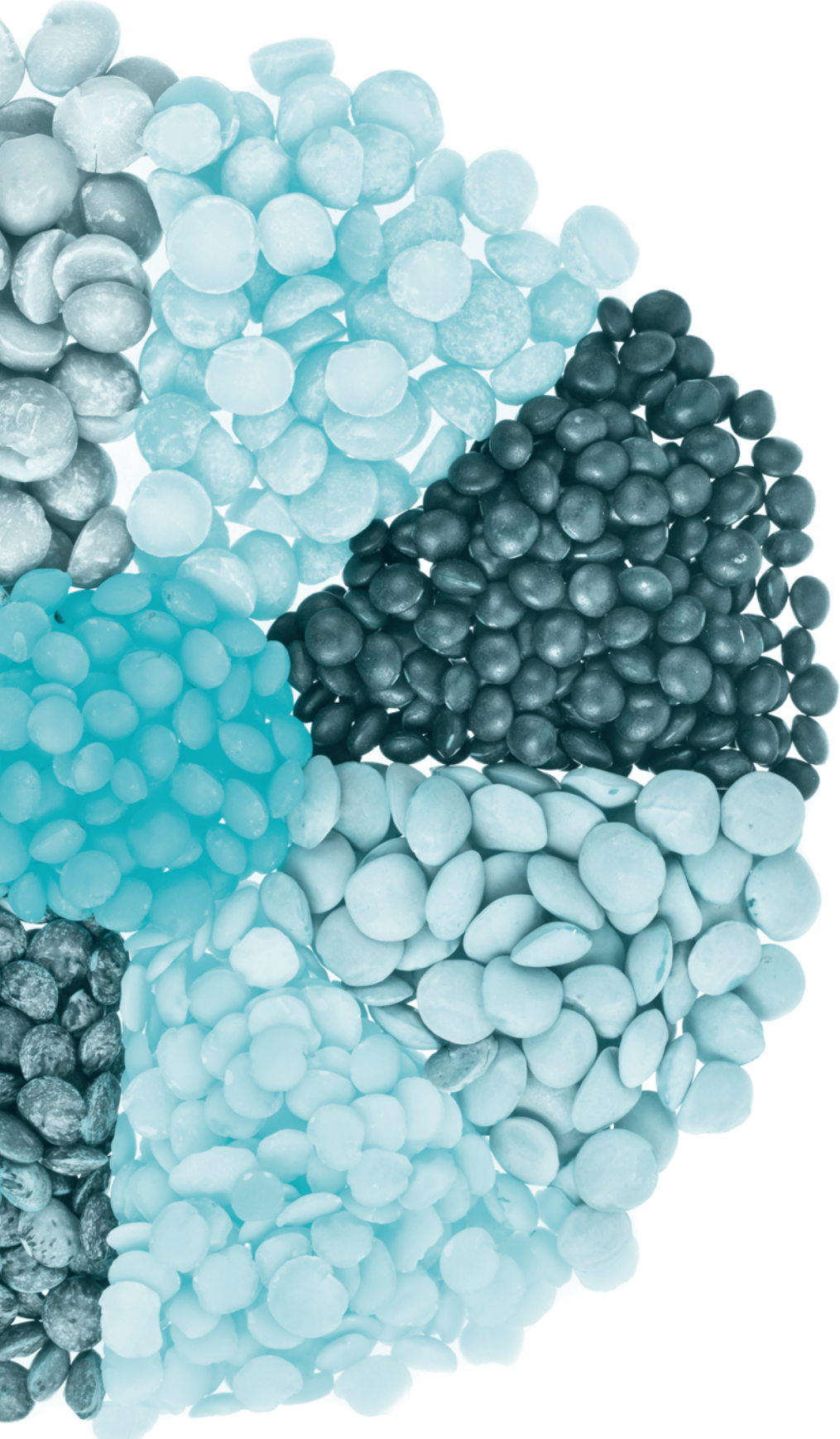
La mucosa intestinal

En ella podemos reconocer los siguientes elementos, muy importantes en la actividad de defensa inmunitaria:

- **Células epiteliales intestinales.** Desempeñan múltiples funciones, como las de absorción, secreción, función de barrera e inmunitaria. La presencia de inmunoglobulinas A sobre la capa de células epiteliales es clave para la defensa intestinal del huésped, como también la inmunoglobulina G (IrG), proveniente de la madre, llevada a través de la placenta y quizá a través del intestino.
- **Linfocitos epiteliales intestinales.** Se encuentran intercalados entre las células epiteliales intestinales. Nacen en la médula ósea, emigran a las placas de Peyer y recirculan. Han demostrado actividad citotóxica, particularmente contra células infectadas por un virus.

- **Linfocitos T y linfocitos B.** Son los que tienen importancia en la producción de inmunoglobulinas de defensa Liga o IgG.
- **Células cebadas.** Participan en reacciones alérgicas y de hipersensibilidad mediadas por inmunoglobulina E (IgE), y también intervienen de manera accesoria en respuestas inflamatorias inmunitarias no mediadas por IgE. Son reguladoras de la permeabilidad de las células del epitelio intestinal; también producen óxido nítrico y citosinas que les permiten participar en respuestas inmunitarias antibacterianas. Podrían intervenir en la respuesta gastrointestinal contra infecciones parasitarias.

- **Eosinófilos.** Aparecen en tejidos que están en la interface entre el entorno interno y el externo, que incluyen los pulmones, el útero y la lámina propia del estómago y el íleon. Se han vinculado con reacciones alérgicas e infecciones parasitarias. Aumentan su número en las vías gastrointestinales de lactantes con gastroenteritis eosinófila y alergia a la proteína de vaca. Intervienen en las defensas contra las infecciones parasitarias intestinales.
- **Macrófagos y células dendríticas.** Predominan en las placas de Peyer, sitio en el que pudieran intervenir en la presentación de antígeno y la estimulación de linfocitos T. La presencia de estas células, al parecer, es necesaria para la producción óptima de anticuerpos por parte de los plasmocitos. Los macrófagos intestinales son activados y asumen una participación importante en cuadros de inflamación intestinal.

Como queda reflejado, el intestino no se limita a un simple tubo por donde pasa el alimento sin más, sino que en él están inmersas multitud de reacciones de vital importancia para la integridad de nuestra defensa inmunitaria.

A partir de los cuarenta años, todos deberíamos hacernos un chequeo que incluya una analítica completa y una colonoscopia de referencia.