

# «Deberíamos escuchar más a nuestro cuerpo y confiar en lo que nos dice.»

## Entrevista a Giulia Enders

**G**iulia Enders nació en 1990 en Mannheim, Alemania. Estudió medicina e hizo un doctorado en gastroenterología. Con su charla La digestión es la cuestión ganó el premio Slam de Ciencia en Friburgo, Berlín y Karlsruhe. Este sería el inicio de una fulgurante carrera como divulgadora que la ha colocado en los medios de todo el mundo.

El libro que escribió posteriormente acerca del tema se ha convertido en best-seller en su país, con 1.300.000 ejemplares vendidos, y ya ha sido traducido en 26 países. Actualmente está terminando su tesis doctoral sobre la bacteria *Acinetogacter baumannii*, una de las causas de las infecciones de heridas, vías respiratorias y envenenamiento de la sangre.

Nos recibe, cansada pero sonriente, en su hotel de Paseo de Gracia, en el centro de Barcelona.

**¿A qué edad decidiste que querías dedicarte a la medicina?**

A los diecisiete años empecé a sentir cierto interés por la medicina ya que sufría una enfermedad en la piel. Quise entender qué es lo que me sucedía y el porqué. Me sorprendió descubrir lo poco que sabemos sobre nuestro propio cuerpo a pesar de ser conscientes de su vital importancia. A veces me pregunto cómo puede ser que sepamos más acerca de un coche que de nuestro vehículo para la vida.

**Veo en tu libro que está dedicado a tu madre, porque te criaste en una familia monoparental. ¿Crees que eso ha**



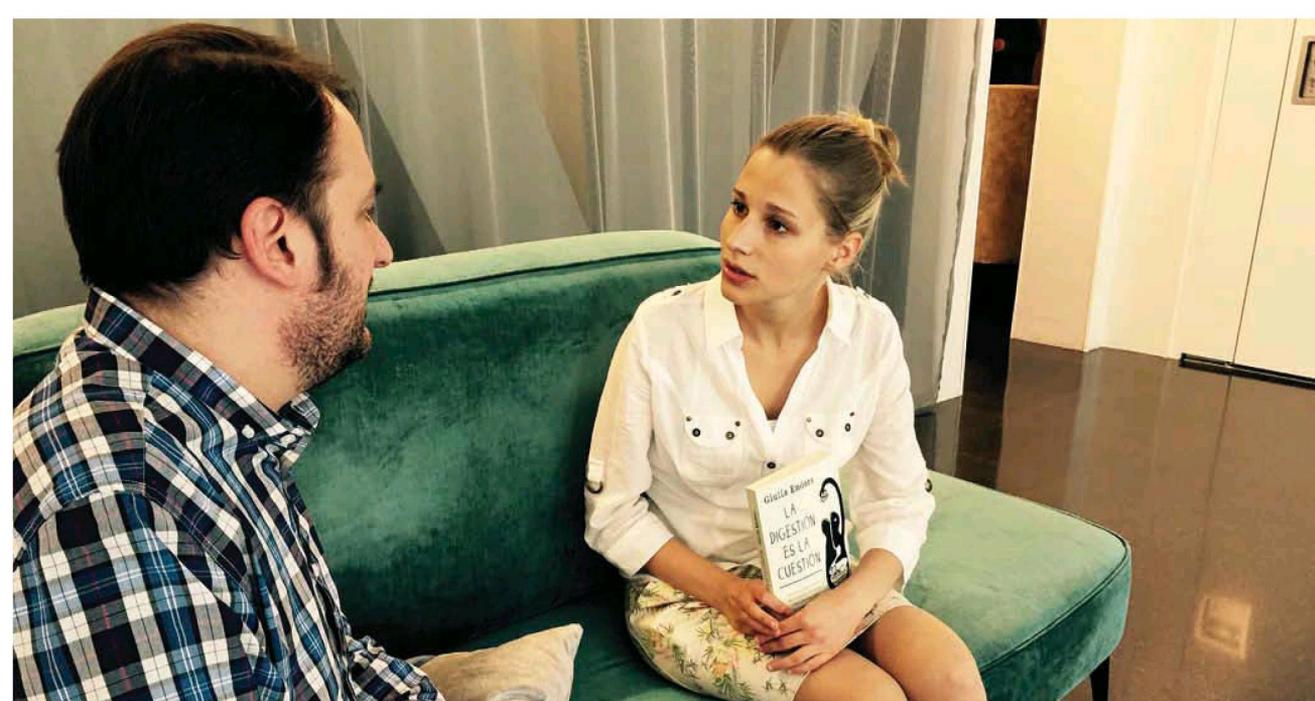
© Jill Enders.

**influido en tu vida o en tu forma de enfrentarte a ella?**

Creo que sí. En realidad entendí lo duro que debió de ser para mi madre tener esa gran responsabilidad conmigo y con mi hermana al criarnos sola. Cuando escribí este libro, de alguna manera pude experimentar por primera vez lo que supone enfrentarse en soledad a algo que supone tanto trabajo. Creo que es una de las lecciones más importantes que he recibido por su parte.

**¿No tuviste a nadie que te ayudara a escribir el libro?**

Bueno, tuve una ayuda muy valiosa. Mi hermana, que es la ilustradora del libro, me ayudó a entender la dimensión creativa, que no tiene nada que ver con la parte médica en la que yo me centraba. Cuando me bloqueaba en algún capítulo y no sabía cómo salir de él, ella me daba ideas para que pudiera cerrarlo de una manera convincente. Además, estoy convencida de que sus ilustraciones para este libro son perfectas.



### ¿En qué momento optaste por especializarte en el aparato digestivo y cuál fue la razón?

Empecé a leer acerca de nuestro sistema inmunológico y los problemas relacionados con la piel, y todo ello me llevó a descubrir que a veces existen productos, como los antibióticos o el gluten, que provocan desajustes en todo el organismo. De esta forma fui a parar a los intestinos, porque quise acercarme al problema desde su raíz.

### Después de la charla que hiciste acerca del tema y que tuvo un enorme éxito en Alemania, con la posterior publicación del libro te has convertido en una celebridad. ¿Cómo afronta una persona tan joven un éxito tan grande y repentino?

Hay muchísima gente que no sabe quién soy, ni siquiera en el hospital donde trabajo, y eso lo agradezco mucho. Y en la calle, si me reconocen, siempre tengo la sensación de que la gente se comporta de una manera muy humana. Con ello quiero decir que las preguntas que me hacen siempre son acerca de su salud intestinal y la alimentación. El nivel siempre es muy amable y coloquial.

**“Las bacterias tienen un papel muy importante para el sistema inmunológico. Sabemos que si se administran probióticos a niños de padres alérgicos, se reduce mucho su riesgo de contraer alergias.”**

### ¿Por qué los intestinos son los grandes desconocidos para la población en general?

Creo que la razón principal es que, cuando tenemos un problema con el intestino, lo descubrimos al ir al baño y eso mucha gente lo considera un tema privado. El tema de las heces difícilmente se convierte en algo de lo que hablar en sociedad.

### En el capítulo dedicado a ello, explicas que la posición habitual de sentarnos para ir de vientre no es la correcta. ¿Cómo puede ser que nunca hayamos oído hablar de ello y que nadie haya tomado medidas acerca de esta gran equivocación?

Cuando estudiaba, yo misma me sorprendí muchísimo de que nadie lo supiera, sobre todo por la impor-

tante relación que tiene con el sistema inmunológico. Había un estudio hecho y un claro resultado acerca de lo que supone defecar en la posición en la que lo hacemos, pero nadie ha tomado medidas acerca de ello. Parece que no es una investigación que le interese demasiado a la industria.

### ¿Es importante fijarnos en el aspecto de nuestras heces?

Naturalmente que lo es, no sólo nuestra posición es importante. Girarse un momento para ver qué es lo que hemos producido y qué apariencia tiene no cuesta nada y nadie debería avergonzarse de ello. Es un valioso indicador de cómo estamos por dentro.

### ¿De qué manera una mala digestión puede producir sobrepeso?

En uno de los primeros estudios que se realizaron sobre el intestino se comprobó que, si se administraba a los ratones bacterias de gente obesa, aunque siguieran con la misma alimentación también se volvían obesos. De manera que hoy en día sabemos que el 30% del sobrepeso de las personas obesas está inducido por sus propias bacterias.

**“El intestino es, para ser precisos, un informador muy importante y complejo, y es el segundo lugar con un sistema nervioso más poderoso después del cerebro.”**

### **¿Qué relación existe entre las alergias y la digestión?**

Las bacterias tienen un papel muy importante para el sistema inmunológico. Sabemos que si se administran probióticos a niños de padres alérgicos se reduce enormemente el riesgo de contraer alergias ellos también. Los probióticos son bacterias que llegan vivas al estómago y tienen una influencia muy positiva en nuestro sistema inmunitario.

### **Las marcas de productos lácteos hablan mucho del yogur para la salud de la flora intestinal. ¿Qué papel tiene realmente para nuestro intestino?**

El yogur es saludable y tiene efectos positivos sobre el sistema inmunitario aunque las bacterias no lleguen vivas a nuestro aparato digestivo. El problema es que existen muchos tipos de yogures que dicen actuar sobre la flora intestinal pero no hay un control real de las administraciones para verificar que eso sea cierto. A las empresas llaman probióticos a cualquier cosa. Por otra parte, cuando los científicos descubren algo, si a las administraciones no les interesa no facilitan que puedan llegar a la población. En cualquier caso, en las farmacias se pueden adquirir probióticos que han pasado por estudios regulados.

### **¿Qué relación existe entre las depresiones y la digestión?**

Nuestro cerebro necesita recibir información acerca de cómo se encuentra nuestro cuerpo, ya que está aislado. En nuestros intestinos hay la información esencial de las moléculas de la comida, del sistema inmunológico, de las bacte-

rias... y eso significa que una parte muy importante de nuestro estado anímico se encuentra en nuestros intestinos.

### **¿Hay en el intestino, entonces, una especie de cerebro?**

El intestino es, para ser precisos, un informador muy importante y complejo y es el segundo lugar con un sistema nervioso más poderoso después del cerebro. Se han realizado varios estudios que demuestran que las bacterias influyen sobre el estado de ánimo, de manera que la gente con el intestino irritado o inflamado tiene mucha más probabilidades de padecer depresión, como preguntabas antes.

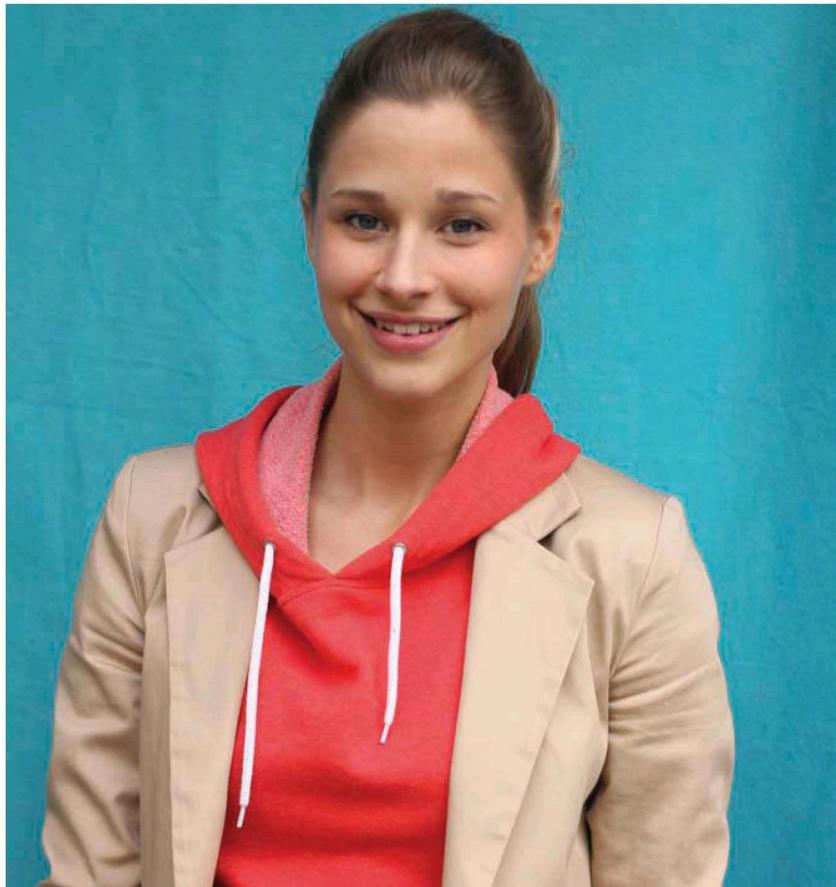
### **En Japón hay la teoría de que, para ser más longevos, no deberíamos llenar nuestro estómago cuando comemos. ¿Es cierto que quedarnos con un poquito de hambre alarga la vida?**

Lo que deberíamos hacer es aprender a escuchar nuestro cuerpo y darle un

poco más de confianza. Es decir, si alguien siente la necesidad de comer más de la cuenta y no es capaz de parar, quizás le esté faltando algún nutriente que no está ingiriendo en ese momento. Si comemos sano y sabemos que aquello que estamos ingiriendo es lo que nuestro cuerpo necesita, también podremos empezar a confiar en las necesidades de nuestro organismo y lo que significan los avisos que nos da.

### **¿Y no habría que preguntar a un nutricionista para saber qué es lo que necesitamos a cada momento?**

Con que adquiramos unos conocimientos básicos es suficiente. Por ejemplo, saber que la pasta y el pan blanco no contienen suficiente fibra y que las bacterias necesitan esta fibra para actuar correctamente. También saber que la comida precocinada, los azúcares y las sales saturadas desequilibran nuestro intestino son un punto de partida básico para una alimentación saludable.



## ¿Es verdad que no se debe comer fruta para la cena para no alargar demasiado la digestión?

Todo son teorías, pero lo importante es que uno experimente consigo mismo. Hay gente que digiere relativamente rápido y otros lo hacen más lentamente. Lo importante es observar si después de ingerir fruta dormimos mejor o peor, si tenemos gases, etc. Un consejo que siempre doy es que, si comemos con mucha regularidad fruta y verdura, también podemos permitirnos comer de vez en cuando un trozo de pastel de chocolate, ya que nuestro cuerpo está perfectamente preparado para desechar aquello que no quiere.

## ¿Qué es mejor... dos grandes comidas al día o comer más a menudo pequeñas cantidades?

Una vez más, insisto en que cada uno debe descubrir qué es lo que mejor le sienta, pues hay gente que cuando tiene mucha hambre no puede concentrarse en nada más. Picar todo el día tampoco es aconsejable porque el cuerpo necesita tener un espacio de pausa para hacer limpieza.

## ¿Por qué no es saludable comer rápido?

En situaciones de estrés, hemos comprobado que nuestro intestino y estómago no reciben la sangre que necesitan. Si no masticamos suficiente, el estómago no produce la mucosidad necesaria para su correcta digestión, y las bacterias necesarias para ello tampoco sobreviven. Por eso es importante comer despacio.

## Por último, ¿estás trabajando en algún nuevo proyecto?

Aparte de terminar mi tesis doctoral, lo que me interesa ahora mismo es divulgar mi libro para que mucha más gente pueda estar bien informada acerca de su aparato digestivo y de su enorme importancia para la salud y la esperanza de vida. Cuando tropiece con algún tema que me interese tanto como este, seguro que me lanzaré a escribir otro libro.

ENTREVISTA DE FRANCESC MIRALLES



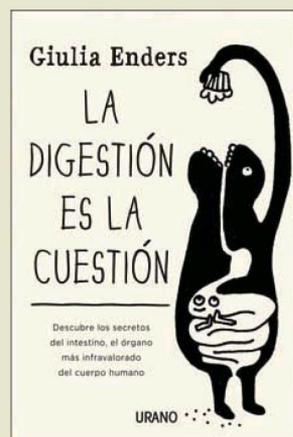
## Las tres obras maestras del cuerpo humano

«Bajo nuestra piel continuamente sucede algo: fluimos, bombeamos, aspiramos, exprimimos, reventamos, reparamos y creamos. Una gran pléyade de ingeniosos órganos trabaja de manera tan perfecta y eficiente que una persona adulta necesita cada hora casi tanta energía como una bombilla de 100 vatios. Cada segundo los riñones filtran meticulosamente nuestra sangre para limpiarla, con mayor precisión que un filtro de café, y generalmente durante toda una vida. Nuestros pulmones tienen un diseño tan inteligente que solo consumimos energía al inspirar. La espiración ocurre por sí sola (...)

A grandes rasgos, nos desarrollamos a partir de tres «tubos». El primero nos atraviesa y se anuda en el centro. Es nuestro sistema de vasos sanguíneos, del que surge nuestro corazón como conexión vascular central. El segundo se forma casi de manera paralela en nuestra espalda, formando una burbuja que migra hacia el extremo superior del cuerpo, donde permanece. Se trata de nuestro sistema nervioso en la médula espinal, a partir del cual se desarrolla el cerebro y desde el cual brotan nervios hacia todo el cuerpo. Y el tercero nos atraviesa de arriba abajo. Es el tracto gastrointestinal (...)

Las dos «obras maestras» de los otros tubos, el corazón y el cerebro, gozan de gran reputación. El corazón se considera vital porque bombea sangre a través del cuerpo; el cerebro es admirado porque concibe sorprendentes estructuras de pensamientos a cada segundo. Pero mientras tanto el intestino, eso cree la mayoría, como mucho va al lavabo. Si no, lo más probable es que permanezca sin hacer nada en la tripa o que suelte algún que otro pedo. En realidad no conocemos ninguna habilidad especial suya.

Se puede afirmar que lo subestimamos un poco. A decir verdad, no solo lo subestimamos, sino que a menudo incluso nos avergonzamos de nuestro tracto gastrointestinal.»



**La digestión es la cuestión**  
Giulia Enders  
Ed. Urano