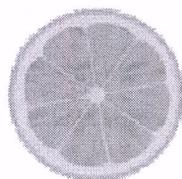




Comer o  
no comer

OBSERVATORIO PERMANENTE PARA EL  
ESTUDIO DE MITOS Y DIETAS MILAGRO



LOS SECRETOS MÁS NUTRITIVOS

## La realidad de mitos y dietas

529

6

### “La digestión es la cuestión”, dice Giulia Enders tras vender casi un millón y medio en Alemania con este mantra

Publicado: Vie, 15/05/2015 - 08:22

Actualizado: Dom, 17/05/2015 - 09:38

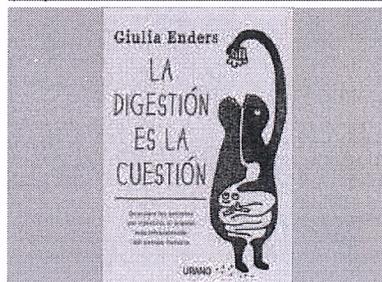
Por: [Antonio Orti \(/antonio-orti\)](#)



[http://comeronocomer.es/sites/default/files/styles/colorbox\\_grande/public/fotos/foto-giulia-enders-1.jpg](http://comeronocomer.es/sites/default/files/styles/colorbox_grande/public/fotos/foto-giulia-enders-1.jpg)



[http://comeronocomer.es/sites/default/files/styles/colorbox\\_grande/public/fotos/foto-giulia-enders-2.jpg](http://comeronocomer.es/sites/default/files/styles/colorbox_grande/public/fotos/foto-giulia-enders-2.jpg)



[http://comeronocomer.es/sites/default/files/styles/colorbox\\_grande/public/fotos/foto-giulia-enders-3.jpg](http://comeronocomer.es/sites/default/files/styles/colorbox_grande/public/fotos/foto-giulia-enders-3.jpg)

Giulia Enders es una joven médica germana que acaba de publicar “La digestión es la cuestión” (editorial <http://www.mundourano.com/es-ES/catalogo/catalogo/la-digestion-es-la-cuestion-id=001000423>), obra que ha vendido 1.300.000 ejemplares en Alemania y que ha merecido generosos elogios en revistas del prestigio de “Der Spiegel” (<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/darm-r-giulia-enders-ueber-darmprobleme-und-ihr-buch-a-966730.html>) o “The

Times" (<http://www.thetimes.co.uk/tto/health/article4335344.ece>). En cuanto a "The Guardian" (<http://www.theguardian.com/books/2014/may/07/gut-reaction-book-digestiv-german-bestseller>), ha publicado un artículo, casi tan divertido como el propio libro de Enders, donde evidente flema británica, que el antropólogo estadounidense Alan Dundes ya sugirió en su estudio sobre populares que el pueblo alemán siente una rara atracción por el "elemento anal-erótico", conclusión que ha descreditado estudios posteriores, pero que el éxito del libro de Enders vuelve a situar en un primer plan. Pero... vayamos con el libro. La tesis de Enders, que en la actualidad investiga su tesis doctoral en el Ins Microbiología e Higiene Hospitalaria de Francfort, es que la oveja negra de los órganos, el intestino, guarda estrecha relación con el sobrepeso, las alergias y las depresiones. O dicho de otro modo: si aspiramos a deberíamos cuidar nuestro intestino (aproximadamente, el 80% del sistema inmunitario se aloja allí), entra porque mantiene línea directa con el cerebro.

Al respecto, Enders, que es muy simpática, ganó en 2012 el primer premio del Festival Science Slam, tras una presentación que acabó convirtiéndose en un gran éxito en "You Tube", hasta el punto de haber sido vista por 724.000 personas. Aunque no entiendas el idioma alemán, si haces click [aquí \(https://www.youtube.com/watch?v=MFsTSS7aZ5o\)](https://www.youtube.com/watch?v=MFsTSS7aZ5o) te harás una buena idea de algunas ideas claves que aborda "La digestión es la cuestión". Pierdas los dibujos de la propia Enders).

Y sí, en verdad, el libro es divertido, tal vez no excesivamente profundo, pero sí didáctico y entretenido. Veamos un extracto:

*"Seguramente los pensamientos de los esfínteres no optarían precisamente a un Premio Nobel, pero, a fin de cuentas, abordan cuestiones fundamentales para la humanidad: ¿qué importancia concedemos a nuestro mundo interno y a los compromisos asumimos para entendernos con el mundo exterior? Uno reprime, cueste lo que cueste, el otro molesto hasta que regresa a casa atormentado por el dolor de tripa, mientras que el otro, en la fiesta familiar, deja que le tiren del dedo meñique y entonces suelta un sonoro pedo como si de un espectáculo se tratara. A largo plazo, quizá el mejor compromiso se sitúe en un lugar a medio camino entre ambos extremos."*

Otro trozo más, para que compruebes que el libro es, en verdad, divertido:

*"Desde tiempos inmemoriales, 'ponerse en cuclillas', es nuestra posición natural para evacuar: el modo de los inodoros de pedestal surgió con el desarrollo de las tazas de váter para interiores a finales del siglo XIX. Seremos cavernícolas" a menudo resulta una interpretación un tanto problemática entre los médicos. ¿Qué dice decir que la posición en cuclillas relaja el músculo mucho mejor y hace que la vía de evacuación sea en la más adecuada? Este motivo, investigadores japoneses hicieron que voluntarios ingirieran sustancias luminosas y les radiografiaron mientras hacían sus necesidades en diferentes posiciones. Primer resultado: es cierto, en la posición en cuclillas el intestino se muestra recto, lo que permite evacuar todo en el acto. Segundo resultado: las personas coladas dispuestas a ingerir sustancias luminosas en pro de la investigación y, además, dejan que las radiografíen. Evacúan. Personalmente, opino que ambos hechos resultan bastante impactantes."*

Un tercer extracto, el último, para presentar definitivamente a Enders:

*"Los humanos hemos comido probióticos desde siempre. Sin ellos, no estaríamos aquí. Así pudieron correr algunos sudamericanos que se llevaron a sus mujeres embarazadas al Polo Sur para que dieran la luz al pretensión ejercer los derechos legales sobre las reservas de petróleo del lugar que legalmente corresponden a los nativos". El resultado fue que los bebés morían, como muy tarde, en el viaje de vuelta. El Polo Sur es tan frío que los gérmenes que los bebés se vieron privados de las bacterias necesarias para vivir. Las condiciones de temperatura normales y los gérmenes en el mismo viaje de vuelta acabaron con los pequeños."*

Total, que aprovechando que Giulia Enders vino hace unos días a España a promocionar su libro, "Come no quiso perderse la ocasión de trasladar a esta joven médica las malolientes preguntas a las que ya tienen acostumbrados a sus sufridos lectores...

**Giulia, después de los oscuros callejones por los que has tenido que transitar para escribir tu libro, tendríamos que modificar en algo la proporción de macronutrientes que aconsejan los nutricionistas: más de un 50% de hidratos de carbono, menos de un 20% proteínas y menos de un 30% de grasa?**

Particularmente estoy en contra de recomendar porcentajes estrictos que ignoren la realidad de cada persona. Pero de obsesionarse con estos grandes números la gente debería de guiarse más por su interior, por los mensajes que recibe a diario de su cuerpo. Considero importante que los científicos no se limiten a decir "esto es así, así es", sino que se esfuercen en explicar porqué las cosas son como son. Únicamente entendiendo lo que se nos dice podemos aplicar las enseñanzas de los científicos. Por ejemplo, las personas que tienen obesidad metabolizan hidratos de carbono de forma diferente a las que tienen un peso normal. Quiero con esto decir que no siempre el mismo mensaje sirve para todo el mundo. Visto así, las personas que presentan algo de obesidad deberían tomar hidratos de carbono que las que tienen un peso normal, así que todo depende.

*En la página 216 de su libro, Enders señala que "en estudios con personas con sobrepeso se ha demostrado que, en conjunto, impera en la flora intestinal una diversidad menor y que predominan grupos de bacterias que, si bien metabolizan hidratos de carbono. No obstante, para padecer sobrepeso de verdad deben darse muchos otros factores", matiza.*

**En función de lo que has investigado sobre la macrobiota y la microbiota (<http://comeronocomer.es/entrevistas-mitologicas/yolanda-sanz-explica-que-relacion-obesidad-con-la-flora-bacteriana>), y aunque sólo sea desde un punto de vista "estrictamente científico", ¿deberíamos de comer, en general, de manera un poco diferente pensando en las bacterias?**

Insisto: en lugar de referirnos a unos porcentajes en concreto, cada uno debería de indagar por sí mismo alimentos le sientan bien, qué tipo de hidratos de carbono le hacen sentirse animado o cansado y qué tipos hacen tener una mejor predisposición...

**¿Qué opinas de las teorías pseudocientíficas de Hiromi Shinya, el autor de “La enzima prodigiosa**

No creo conocer a Hiromi Shinya. ¿Es un libro que dice que hay que comer enzimas para tener una mejor salud? (Giulia teclea en su tableta el nombre de Shinya y luego se queda observando el título de sus libros en el conozco a este señor, lo siento, no me suena de nada.

**Me congratula que no conozcas “la enzima prodigiosa”. En España ha sido un auténtico best seller nuestra web no le hicimos una reseña (<http://comeronocomer.es/libros-muy-nutritivos/la-enzima-prodigiosa>) lo que se dice elogiosa... Por cierto, últimamente también ha saltado a la fama un autista experto que afirma poder diagnosticar la enfermedad celíaca por la forma de la barbilla. ¿Qué opinión médica de esta nueva técnica de diagnóstico?**

No quiero ser malvada ni tampoco desacreditar a nadie, pero considero muy improbable que alguien pueda diagnosticar la enfermedad celíaca por la forma que pueda tener la barbilla de una persona.

**¿Hay algunos alimentos con nombres y apellidos que beneficien a las bacterias que nos son más que estén infravalorados?**

Más que un alimento en sí, lo que me parece más sorprendente es que el estado del alimento, frío o caliente es relevante. Por ejemplo, la patata fría o el arroz frío, al cristalizar los hidratos, provocan que el hígado no pueda procesarlos y deformarlos y que se vayan directamente al intestino. Hay gente que después de alguna comida me ha confesado haber probado algunas de las teorías que recojo en mi libro y que afirmo conseguir muy buenos resultados. Además del yogurt, hay muchos alimentos interesantes para las bacterias, la achicoria, el pan integral, los plátanos verdes, las ciruelas o los espárragos.

*En la página 290 de “La digestión es la cuestión”, Enders explica que la prebiótica trata de promover las bacterias buenas a través de la ingesta de determinados alimentos para que tengan así más poder contra las bacterias malas. En este sentido, los prebióticos son fibras alimentarias que solo pueden ser ingeridas por las bacterias buenas, el azúcar común, por ejemplo, no es un prebiótico, porque también le gusta a las bacterias de la carne. En cambio, las bacterias dañinas no pueden, o apenas pueden, aprovechar los prebióticos y, por lo tanto, no pueden hacer daño con ellas. El hecho de que los occidentales consumamos tan poca fibra alimentaria (de los 30 gramos que deberíamos comer al día, solo llegamos a consumir la mitad) aviva la rivalidad en el intestino entre las bacterias buenas y las beneficiosas. “No es tan difícil decantar la balanza a nuestro favor—explica Enders en la página 294—tenemos algún plato prebiótico preferido que comeríamos sin problemas más a menudo. Mi abuela tiene una ensalada de patatas en la nevera, mi padre prepara una magnífica ensalada de endivias con mandarinas (brevemente las endivias con agua caliente: hace que pierdan amargor sin que dejen de estar crujientes) ¡pero le encantan los espárragos o el salsifí negro con una fina salsa de nata (...). Actualmente sabemos que también gustan las liliáceas, no sólo el puerro o el espárrago, sino también las cebollas y el ajo (...). El almidón resiste mejor, por ejemplo, cuando se cuece arroz o patatas e, inmediatamente, se pone a enfriar. De este modo el almidón y se hace más resistente a la digestión. De la “robusta” ensalada de patatas o del frío arroz para el alimento ileso para los microbios. Quién no tenga aún ningún plato prebiótico preferido, debería probar al menos algunos de estos platos de manera regular, podremos constatar un divertido fenómeno: de vez en cuando experimentaremos una auténtica hambre canina por esta comida”.*

**Y al contrario: ¿qué alimentos estimulan las malas bacterias intestinales?**

Ciertas grasas influyen negativamente en las bacterias y también, sobre todo, comer carne en exceso. Lo que es realmente importante, es que hacemos demasiado poco de lo bueno. Esto es más importante, que tomar alimentos que tienen mala fama porque al azúcar, por ejemplo, ya lo digiere nuestro cuerpo. Hay que cuidar a las bacterias buenas. Si quieres, puedo poner un ejemplo. Dado que solo ingerimos un 50% de la cantidad de fibra que deberíamos de ingerir, nuestro intestino, que tiene tres partes, al no comer la cantidad de fibra que necesita esa cantidad en el primer tracto, con lo que la fibra no llega a las otras dos partes del intestino, por lo que no tienen que dar buena cuenta de la carne. Es decir, como comemos poca fibra, la poca cantidad que comemos en la primera parte del intestino. En cambio, los restos de la carne sí que llegan a la segunda y tercera partes del intestino, algo muy desaconsejable porque acaba provocando putrefacción, aumentando en el último tramo el riesgo de padecer cáncer.

**En España, cuando éramos pequeños, se nos decía que después de comer había que esperar dos horas antes de bañarse en el mar o en la piscina. ¿Este consejo tiene algún sentido o es imposible determinar un estándar para hacer la digestión?**

Para hacer la digestión necesitamos mucha sangre, que se concentra en el estómago. Se trata de no hacer un sobreesfuerzo añadido. Esa es la razón por la que nos sentimos cansados después de comer. En cuanto al tiempo estipulado y concreto para hacer la digestión, pues todo depende de lo que se haya comido. Lo que es importante decir es que hay personas que digieren los alimentos muy rápido y otras muy lento, por lo que en casos particulares, se acostumbra a decir que a la comida le cuesta salir del estómago unas dos horas. Pero es lo que le cuesta llegar al intestino delgado. Pero, claro, al final todo depende del alimento que hayamos comido. Es posible tomarse un gran trozo de tarta y sentirse cansado o haber comido verdura y notarse ligero. Depende.

**Afirmas —y leo de tu libro— que “la higiene en un intestino nos la podemos imaginar como algo que se da en un bosque. Ni el más ambicioso profesional de la limpieza probaría allí con una fregona que el suelo está limpio cuando en él domina un equilibrio de plantas beneficiosas”. Me imagino, entonces, que las dietas llamadas “dietas detox” y la idea de que un batido de lechuga, manzana y espinacas (que <http://comeronocomer.es/mitos-de-las-dietas-milagro/batidos-verdes-o-por-que-el-z>**

~~(hierba-no-desintoxica-los-siete)~~ puede arrastrar por el torrente sanguíneo el rastro dejado por hamburguesas, los nuggets, el alcohol y, en general, la mal llamada “comida basura”...

Lo importante es no creer que hay un zumo en concreto que soluciona todo lo malo que comemos. Hay un consejo para las personas preocupadas por este tema deberían tomar en consideración: cada dos semanas todas las células de nuestro intestino se renuevan, lo que viene a ser como decir que cada 15 días tenemos un intestino nuevo. Así que cada dos semanas una persona come bien y sano ya tiene una completa depuración, sin necesidad de fiarlo todo al verde. Quiero decir con esto que nuestro cuerpo ya se encarga por sí solo de depurarnos, pero, bueno, si quieres tomar un batido verde pues es posible que el cuerpo lo haga igualmente, pero de mejor humor... (*mientras contesta; de hecho, ríe casi en cada respuesta*)

**¿Desde un punto de vista, de nuevo, “intestinal” qué sería lo mejor, pues, para “depurarse” y “puedo defecar cuando esta se produzca?”**

Efectivamente. Lo que es realmente básico es comer regularmente, a ser posible a las mismas horas, escuchar a nuestro interior, preguntándonos: ¿cómo me encuentro después de comer esto? ¿me siento bien? ¿tengo hambre? ¿estoy pesada? Todo esto acaba por estar relacionado con la forma con la que damos de comer a nuestras propias células. Si vamos al lavabo a orinar y defecar estamos “depurando” al organismo, de la misma manera que cada vez que vamos al gimnasio estamos entrenando al cuerpo en la dirección contraria a la que nos conviene.

**De la misma manera que se dice que los individuos de latitudes frías extraen más energía de los alimentos que los de latitudes más cálidas...¿se podría decir también que en verano se extrae menos energía de los alimentos que en invierno? ¿se adapta a las condiciones ambientales? Así pues, ¿en verano se engorda algo menos comiendo lo mismo que en invierno?**

Desconocía que en las zonas más frías se aprovechara más la energía de la comida que en los países más cálidos. Hay muchas cosas sobre este tema. La primera es que en invierno la flora intestinal es diferente que en verano (*a veces se comen más bacterias, explica Enders, se pensaba que eran plantas y de ahí el nombre de “flora”...*) La segunda cosa es que cada cultura del yogurt propia, por ejemplo en España. Sin embargo, ahora todo procede de una misma fábrica. Pero sí, en España hace años los yogures se elaboraban a temperaturas más cálidas que en Alemania, por lo que son diferentes.

**Bien, Giulia, estamos acabando la entrevista. Antes de despedirnos, quiero agradecerte que hayas hecho un viaje relámpago: muchas gracias en nombre de nuestros lectores. Por cierto, aprovecho para decirte que el resultado ha sido muy divertido.**

Gracias (*en esta ocasión responde en castellano*).

**Por cierto, ¿has notado algún olor extraño en nuestro país?**

¡Ah! El agua huele muy diferente. Huele a cloro, pero es un olor que me resulta muy familiar porque cuando voy a pasar las vacaciones en Torremolinos (Málaga). ¡Pero la comida huele muy bien!

**Los españoles también huelen bien, ¿no?, eso lo doy por supuesto...**

¡Sí, sí, claro!

Entrevistas mitológicas ([/entrevistas-mitologicas](#))