

► MUJER



El científico Barry Sears, investigador del MIT, bioquímico y médico durante una visita reciente a España.

● El investigador Barry Sears insiste en que dolencias como la ansiedad o la fibromialgia tienen un fuerte vínculo con una mala alimentación

La conexión cuerpo y mente

Mar de las Heras MADRID

“La inflamación celular es la causa de que se produzcan enfermedades crónicas a una edad temprana”, esa sería la frase resumen de las enseñanzas de Barry Sears, presidente de la Inflammation Research Foundation, en su visita a España. Sin embargo, en esta ocasión, más allá de hablar de la prevención de las enfermedades crónicas, se ha centrado sobre todo en explicar la relación que existe entre el intestino y el cerebro, que sería el origen de las enfermedades llamadas *mind-body*.

“Este término en realidad quiere decir que aunque la dolencia sea muy real para el paciente, el médico no encontraba una evidencia de las mismas, pero ahora sabemos que estas enfermedades empiezan en el intestino y se comunican directamente con el cerebro”. Ese sería el caso de patologías como la ansiedad, la fibromialgia o el síndrome de fatiga crónica”, explica el investigador.

La tesis que defiende Sears es que estas patologías parecen estar aumentando al mismo tiempo que otros trastornos metabólicos como la obesidad, el síndrome metabólico, el hígado

graso o la diabetes, estos últimos causados claramente por la inflamación celular, que puede aparecer cuando se come de manera desequilibrada. De esta forma asegura que “los últimos estudios que se están realizando indican que mantener un intestino sano podría ayudar a prevenir o minimizar estas enfermedades”.

Barry Sears es conocido por la creación de la llamada dieta de la Zona Mediterránea, sobre la que lleva investigando más de cuarenta años, no tanto pensada para adelgazar, sino en el mejor control de patologías como la diabetes o un envejeci-

miento saludable. Según explica el especialista, “Nuestras células pueden inflamarse a raíz de lo que comemos, esta inflamación celular es la razón por la que engordamos, sufrimos determinadas enfermedades y envejecemos antes”.

En este sentido, Sears insistía en que si bien “el método de la zona se desarrolló para controlar las hormonas en sangre”, se ha comprobado que “al mismo tiempo ayuda a controlar la barrera entre el intestino y el cerebro, por lo que tiene un efecto terapéutico”.

Aunque el método de la zona es más amplio y complejo, el in-

vestigador cita que hay dos factores fundamentales en la misma: “Comer mucha más verdura y más aceite de pescado, rico en Omega 3”. Todo ello además de reducir bajo mínimos el consumo de grasas y de carbohidratos blancos. La base está en que “la población entienda que la fruta y la verdura también tiene hidratos de carbono”, y que estos son mucho más sanos.

Otra de las afirmaciones de Barry Sears se basa en que la alimentación ya marca la aparición de diferentes enfermedades incluso en el feto dentro de la madre. En concreto, afirma que “los trastornos del espectro del autismo empiezan en el periodo prenatal y al igual que hay una conexión entre intestino y cerebro, hay conexión entre el intestino de la madre y el feto”.

En este sentido, el problema

La nutrición tiene un rol clave en mecanismos de la inflamación

radicaría sobre todo en que la madre tuviera una dieta baja en omega 3, es decir, en aceite de pescado, sobre todo durante el tercer trimestre, que es cuando se produce un mayor desarrollo neuronal del feto.

Sin embargo, el principal problema de aumentar las dosis de aceite de pescado, siempre que sea libre de mercurio, no es tanto la seguridad en la utilización de altas dosis del mismo, sino el hecho de que “no hay suficiente aceite de pescado en el mundo, si todo el aceite de pescado estuviera extraído hoy, solo habría suficiente para el 6% de la población mundial”.

A modo de conclusión, el experto insistía en que además de cuidar la dieta a modo de prevención, también sería importante avanzar en la capacidad de medir la inflamación celular, ya que esta “no duele”, pero sí puede ser detectada en sangre, aunque todavía los métodos para medir la misma son reducidos y costosos.