

EL SÍNDROME DEL INTESTINO PERMEABLE, ¡UN SERIO PROBLEMA DE SALUD ACTUAL!

Dr. Marcus De Oliveira, D. Ay.
www.AyurvedaTotal.com



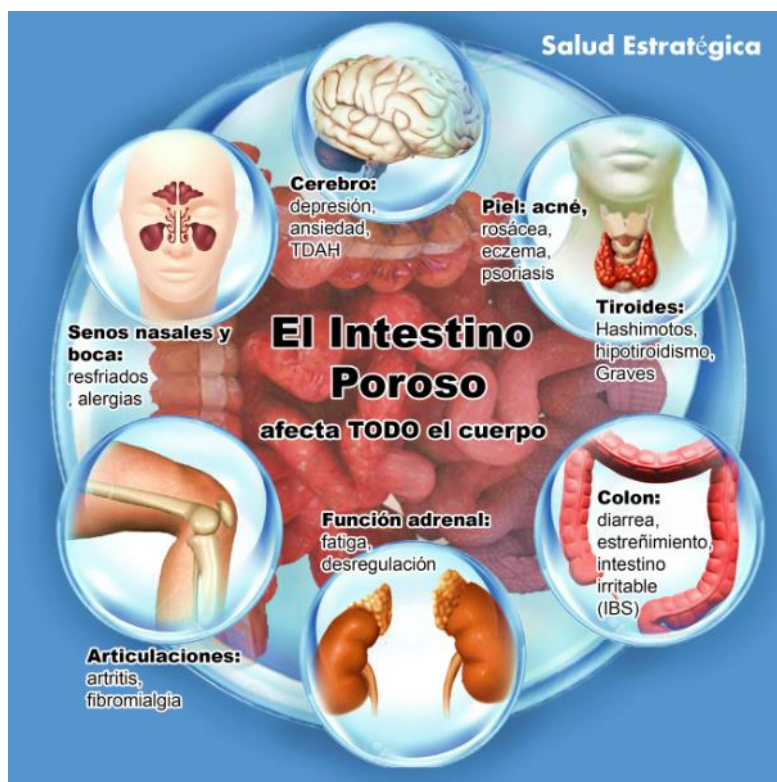
EL SÍNDROME DEL INTESTINO PERMEABLE, ¡UN SERIO PROBLEMA DE SALUD ACTUAL!

por Dr. Marcus De Oliveira, D. Ay.
www.AyurvedaTotal.com

© 2022, Centro Ayurveda México. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este documento puede ser reproducido por ningún medio electrónico o mecánico, sin el permiso previo y por escrito del dueño del copyright, aun cuando no se cobre por ello.

Puede usted compartir este documento completo, sin alteraciones, con todos sus amigos y familiares.

Toda la información proporcionada en este documento de Centro Ayurveda México es sólo con propósitos educativos, de información e históricos. Las declaraciones contenidas aquí se divulgan únicamente en un esfuerzo de preservar las informaciones culturales tradicionales. Nada aquí se debe interpretar como intento de diagnosticar, prescribir, recetar o de cualquier modo recomendar un tratamiento para cualesquiera dolencias o condiciones de salud. El interesado siempre debe consultar a su propio médico y a otros profesionales acreditados de la salud con respecto al tratamiento, medicación y manejo de toda condición médica. **La información proporcionada no reemplaza de ninguna manera las consultas y exámenes cuidadosos realizados por los profesionales de salud debidamente licenciados.** Se advierte específicamente a los lectores (y, de hecho, a la población en general) que no deben intentar la automedicación con ningún procedimiento o producto referidos aquí, sin la dirección de un profesional entrenado en forma completa en Ayurveda y familiarizado a fondo con el estado clínico del individuo. **Advertimos no autotratarse con base en la información que aquí aparece.**



“Casi todas las enfermedades crónicas empiezan en el intestino.”

¿E

Discovery Channel existe un programa para las “Enfermedades Desconocidas”.

está usted confundido? ¡Cada día aparecen nuevos conceptos! Lo que era bueno antes, ¡ya no lo es ahora! Sin embargo, nos conviene estar bien informados, actualizados, para no padecer las consecuencias de una civilización (*sifilización* ¹) conflictiva y cambiante. Tanto es así, que en

¹ Vea nuestro documento PDF al respecto: “Las Desgracias de la Civilización (o Las Diez Gracias de la Sifilización)” en este enlace: www.AyurvedaTotal.com/Documentos

¡Ayurveda es un sistema en que nos podemos apoyar para no caer en esa maraña moderna! Y a título de información actual presentamos este artículo para que saque usted sus conclusiones y provecho.

Muy a menudo, el *síndrome del intestino permeable* se asocia con la enfermedad de intestino inflamado como Crohn y Celiaca². Pero incluso algunas personas saludables podrían tener diversos grados de permeabilidad intestinal que conducen a una gran variedad de síntomas de salud – y esto podría estar altamente influenciado por los alimentos que usted elije comer e incluso considera sano.

En *Historia en Breve* nos comenta el **Dr. Joseph Mercola**:

«Los granos contienen anti-nutrientes y lectinas que pueden dañar su intestino; los seres humanos no los consumían hasta hace muy poco tiempo.

A menudo se nos dice que los granos son saludables, pero la porción de salvado alto en fibra del grano – la parte que lo hace ser un grano entero – en realidad contiene muchos anti-nutrientes.

Hay mucha evidencia científica que demuestra que los granos, así como las legumbres, contienen anti-nutrientes que pueden aumentar la permeabilidad intestinal y causar intestino permeable y síntomas asociados.

Eliminar los granos (y azúcares) de su alimentación e introducir alimentos tradicionalmente fermentados, puede ayudarle a prevenir problemas de intestino permeable, así como otras condiciones de salud crónicas cerebrales.»

² Revise nuestros documentos PDF sobre estos dos temas: “La Enfermedad de Crohn: ¿Cómo Ayuda Ayurveda?” y “La Enfermedad Celíaca” en: www.AyurvedaTotal.com/Documentos

Un intestino permeable es la condición que ocurre cuando se desarrollan espacios entre las células (enterocitos) que conforman la membrana que recubre la pared intestinal.

Estos pequeños espacios permiten que las sustancias como alimentos no digeridos, desperdicios metabólicos y bacterias, que debieron ser confinados por el tracto digestivo, escapen por su torrente sanguíneo — de ahí el término síndrome de intestino permeable.

Una vez que la integridad de la mucosa intestinal se ve comprometida y hay un flujo de sustancias tóxicas “escapándose” al torrente sanguíneo, su cuerpo experimenta un aumento significativo de inflamación.

También, su sistema inmunológico podría confundirse y comenzar a atacar a su propio cuerpo como si fuera su enemigo (autoinmunidad).

Los Granos Contienen Anti-Nutrientes

En muchos países, incluyendo México, se dice que los granos (en especial los granos enteros) son parte importante de una alimentación balanceada, y que son necesarios para obtener nuestras porciones diarias de nutrientes y fibra saludables.

Sin embargo, según gran número de expertos, incluyendo al **Dr. Loren Cordain**, de la Universidad del Estado de Colorado de Estados Unidos y experto en estilo de vida Paleolítico, los humanos **NO** están diseñados para comer granos, y en realidad comerlos podría ser dañino para su intestino.

El Dr. Cordain explica:

«El cuerpo humano no requiere granos. Ese es el problema con las recomendaciones del *Departamento de Agricultura de los Estados Unidos* (USDA por sus siglas en inglés). Ellos consideran que estamos ligados como especie para comer granos. Usted puede sobrevivir fácilmente con los nutrientes necesarios para su cuerpo sin la necesidad de comer granos. Y los granos son definitivamente fuentes pobres de vitaminas y minerales comparados con frutas y vegetales, carnes y pescados.»

Irónicamente, debido a que a menudo nos dicen que los cereales integrales son los mejores para nuestra salud, la porción de salvado alto en fibra —la parte importante que hace a los granos enteros— contiene en realidad muchos anti-nutrientes. Pero ese no es sólo el único problema, ya que existen fuentes superiores de nutrientes; los granos en realidad contienen anti-nutrientes que pueden dañar su salud.

El Dr. Cordain comenta:

«Los granos son las semillas de las plantas. Son su materia reproductora y las plantas no hacen sus semillas reproductoras para regalárselas a otros seres. Si ese fuera el objetivo, ya se hubieran extinguido. Por tanto, la estrategia evolutiva que muchas plantas, particularmente los granos de cereal, han tomado para prevenir la depredación es desarrollar compuestos tóxicos para que el depredador de las semillas no pueda comerlas, para que puedan colocar las semillas en el suelo donde se suponen que deben estar para convertirse en una nueva planta y no en el intestino de un animal para alimentarlo.»

Los Granos—Especialmente Enteros— Aumentan la Permeabilidad Intestinal



Hay una creciente evidencia científica que muestra que los granos, así como las legumbres, contienen anti-nutrientes y otras sustancias problemáticas que pueden aumentar la permeabilidad intestinal.

Esto incluye:

Gliadina

La gliadina es una proteína principal *inmunotóxica* encontrada en el gluten de trigo y es una de las más dañinas para su salud. La gliadina le proporciona al pan de trigo su textura y su capacidad de aumentar la producción de la proteína intestinal *zonulina*, que a su vez abre espacios en las coyunturas normalmente estrechas entre las células intestinales (enterocitos).

Con la enfermedad celiaca, el cuerpo forma anti-cuerpos a la gliadina después de haber sido ingerida por el tejido transglutaminase del intestino enzimático, causando un daño autoinmune severo a las superficies delicadas del intestino. Sin embargo, no requiere que la enfermedad celiaca esté completamente desarrollada para sufrir los efectos adversos de la proteína. De hecho es muy probable que nuestra intolerancia a la gliadina y a las proteínas de trigo relacionadas, sea una intolerancia de especie específica, aplicable a todos los seres humanos, con la diferencia de que este es un problema que causa daño.

Esto nos ayuda a explicar por qué la nueva investigación muestra claramente que la gliadina aumenta la permeabilidad intestinal en las personas con o *sin* enfermedad celiaca.

Lectinas

Las lectinas son el mecanismo clave mediante el cual las plantas se protegen para no ser comidas, y se encuentran en concentraciones más elevadas en su forma de semilla – lo cual tiene sentido considerando que las semillas son las plantas “bebés” y cuya sobrevivencia asegura la continuidad de su especie.

Si bien los alimentos enteros son saludables, incluso en ellos hay ciertas advertencias a tomar en cuenta. Las lectinas (que no deben confundirse con la *lecitina* de fosfolípidos) son proteínas que se enlazan a los carbohidratos y son muy comunes en el reino vegetal. Se estima que un 30% de los alimentos frescos contienen lectinas.

Si los animales consumen alimentos con lectinas, pueden experimentar irritación digestiva, y una amplia gama de problemas de salud. El grado en que los efectos secundarios se expresan, depende en gran medida del tiempo en que las especies han tenido que co-evolucionar consumiendo esa forma particular de alimentos de plantas. Debido a que los humanos han estado consumiendo granos no germinados y frijoles en grandes cantidades por sólo unas quinientas generaciones, todavía sufrimos mucho más que ciertos roedores y pájaros que han tenido miles de generaciones para adaptarse a esta manera de alimentarse.

Nosotros somos más susceptibles a las lectinas de los granos, frijoles, productos lácteos y plantas solanáceas como papa, jitomate y chiles. Sin embargo, el pan de trigo (*Triticum aestivum*) juega un papel muy importante en los efectos secundarios inducidos por la lectina, debido al hecho de que es *una forma relativamente nueva de trigo* y contiene germen de trigo aglutinina (WGA por sus siglas en inglés) – una lectina particularmente problemática y resistente, tomando en cuenta que no se elimina a través de la germinación y de hecho se encuentra en *altas concentraciones* en el trigo integral.

Algunos estudios indican que tiene el potencial de contribuir a una gran variedad de efectos de salud secundarios, incluyendo inflamación intestinal y daño en el tracto gastrointestinal como los siguientes:

Pro-inflamatorios

El WGA estimulan la síntesis de los mensajes químicos inflamatorios (citoquinas) en las células inmunes e intestinales, y ha mostrado ser la causa en la inflamación crónica de intestino delgado.

Excitotoxicidad

El trigo, los productos lácteos y la soya contienen niveles excepcionalmente altos de ácido glutámico y aspártico, eso es lo que los hace potencialmente excitotóxicos. La excitotoxicidad es un proceso patológico donde el ácido glutámico y aspártico causa una activación excesiva de los receptores en la célula nerviosa, que puede conducir a los nervios inducidos por el calcio y lesión cerebral. Estos dos aminoácidos pueden contribuir a enfermedades neurodegenerativas como la esclerosis múltiple, el Alzheimer, la enfermedad de Huntington y otros trastornos del sistema nervioso central como la epilepsia, ADD / ADHD (trastorno por déficit de atención) y migrañas.

Cardiotoxicidad

El WGA tiene un potente efecto perjudicial sobre la adhesión de las plaquetas de las células endoteliales, que desempeña un papel clave en la regeneración de tejidos y la eliminación de forma segura de los neutrófilos de los vasos sanguíneos.

Inmunotoxicidad

El WGA induce atrofia del timo en ratas, y los anticuerpos WGA en la sangre humana han demostrado tener una reacción cruzada con otras proteínas, lo que indica que pueden contribuir a la autoinmunidad. De hecho, el WGA parece jugar un papel en la enfermedad celiaca que es completamente distinta a la del gluten, debido a los niveles significativamente más altos de anticuerpos IgG e IgA (Inmunoglobulina que brinda protección contra bacterias e infecciones virales) contra el WGA encontrados en pacientes con enfermedad celiaca, en comparación con pacientes con otros trastornos intestinales.

Alteración de la Función Endócrina

El WGA puede contribuir a aumento de peso, resistencia a insulina y resistencia a leptina al bloquear al receptor de la leptina en el hipotálamo. También se une a los nódulos tiroideos malignos y benignos, e interfiere en la producción de secretina en el páncreas, que puede conducir a problemas digestivos e hipertrofia del páncreas.

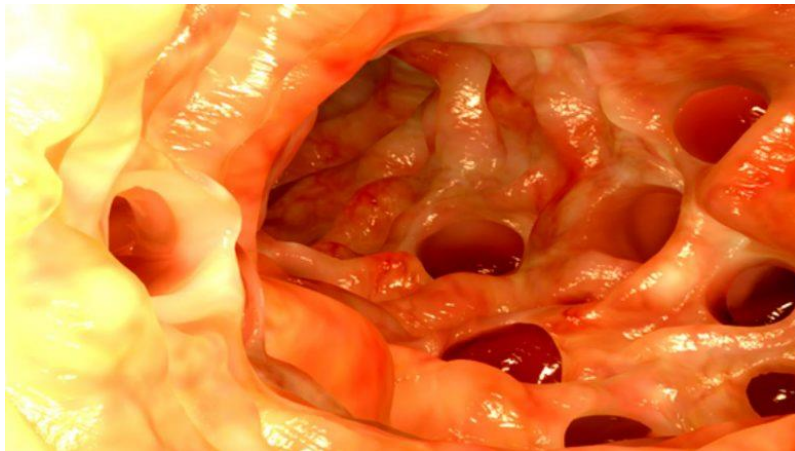
Tan de moda hoy en día, hacemos un llamado a todos los que toman pastillas de tiroxina y no mutilaron la tiroides, aquí puede ser la solución para no ser farmacodependiente.

Afecta Negativamente a la Función Gastrointestinal

Causando desprendimiento mayor de la membrana del borde del cepillo intestinal, reduciendo la superficie, y la aceleración de la pérdida de células y acortamiento de las vellosidades. También causa la degradación del citoesqueleto de las células intestinales, lo que contribuye a la muerte celular, aumenta el cambio y disminuye los

niveles de proteínas de choque térmico en células epiteliales del intestino, dejándolas más vulnerables a los daños.

Como lo mencionamos anteriormente, la mayor cantidad de WGA se encuentra en el trigo entero, incluso en formas germinadas que se promociona como la forma más saludable de todas. La forma tradicional de abordar muchos de estos anti-nutrientes es, de hecho, mediante la germinación, fermentación y la cocción. Sin embargo, las lectinas han sido diseñadas para soportar la degradación a través de una amplia gama de pH y temperatura. La lectina del WGA es particularmente dura debido a que es formada por los vínculos de disulfuro mismos que le dan fuerza y resistencia al caucho vulcanizado y al cabello humano.



Un Nuevo Informe Advierte Sobre el Azúcar en los Cereales para Niños ³

Una de las formas más comunes en la que consumimos granos es en forma de cereales, muchos de los cuales son promocionados para niños y adultos como “alimentos saludables”. Pero los cereales no son nada saludables, no sólo por el grano que contienen, sino porque muchos (sobre todo los de niños) contienen cantidades excesivas de azúcar.

Un nuevo informe del **Grupo de Trabajo Ambiental** (EWG por sus siglas en inglés), reveló que muchas marcas populares de cereal para niños contienen más azúcar que los pastelitos y galletas. Por ejemplo, una taza de *Kellogg's Honey Smacks*, tiene casi **el 56% de azúcar** por peso. Tiene más azúcar que un *Twinkie*, mientras que una taza de otros 44 cereales para niños ;contienen más azúcar que tres galletas *Chips!*

Sin embargo, en lo que respecta a la permeabilidad intestinal, debe saber que el azúcar, como los cereales, puede alterar el equilibrio de las bacterias en su tracto digestivo, favoreciendo daño a la mucosa intestinal que puede conducir a la permeabilidad intestinal. Por tanto, los cereales azucarados para niños son un arma de doble filo, perjudican a su tracto gastrointestinal frágil tanto con el azúcar como con los granos.

Por favor hágales un gran favor a sus hijos y mejor ofrézcales un desayuno saludable.

³ Si quiere ver por qué el azúcar es un desastre de salud, revise nuestro artículo “Del azúcar blanca y cosas peores” en www.ayurvedatotal.com/boletin/Bol-CentroAyurveda-1211.html

¿ Están los Granos Causándole el Síndrome de Intestino Permeable? Este Alimento es un “Antídoto”

Como lo puede sospechar, un intestino permeable puede causar síntomas digestivos como cólicos, hinchazón, gas y dolor abdominal, pero también puede causar o contribuir a muchos otros síntomas como fatiga, erupciones cutáneas, dolor en articulaciones, alergias, síntomas psicológicos, trastornos autoinmunes, autismo y mucho más.

Es un círculo vicioso, ya que una vez que su sistema digestivo ha sido dañado, permite que diversos contenidos intestinales inunden su torrente sanguíneo, donde causan estragos en su salud. La clave para prevenir esto se encuentra al alterar su alimentación y eliminar el consumo de estos alimentos – incluyendo azúcares y cereales – así como introducir alimentos más sanos que apoyen un adecuado equilibrio de bacterias en su intestino.

Para restaurar la salud del intestino, y evitar que se produzca síndrome del intestino permeable, es esencial comer alimentos tradicionalmente fermentados.

La **Dra. Natasha Campbell-McBride** explica:

«Los alimentos fermentados son esenciales, ya que proporcionan microbios probióticos en la mejor forma posible. Los alimentos fermentados llevan los microbios probióticos hasta el final de su sistema digestivo. La fermentación pre-digiere los alimentos, facilitándole la tarea a nuestro sistema digestivo. Es por eso que los alimentos fermentados son fácilmente digeridos por las personas con intestino dañado. La fermentación libera nutrientes de los alimentos, haciéndolos más bio-disponibles para el cuerpo:

por ejemplo, la sauerkraut (chucrut) contiene 20 veces más vitamina C biodisponible que la col fresca.»

En el sitio web de la Dra. Campbell-McBride, puede encontrar recetas de muchos alimentos fermentados tradicionales, incluyendo chucrut, yogur, kefir, kvas, pepinillos en conserva y mucho más.

Si usted come regularmente alimentos fermentados como estos que no hayan sido pasteurizados (la pasteurización mata a los probióticos que ocurren naturalmente), su flora intestinal saludable se mejorará. Si usted no incluye estos alimentos en su alimentación, o está tomando antibióticos, un suplemento probiótico de alta calidad le ayudará a proporcionar a su flora intestinal el impulso saludable que necesita. Una vez que su flora intestinal se haya optimizado, el síndrome del intestino permeable debe mejorar de forma natural.

Así lo explica el Dr. Cordain:

“...Cuando tenemos una flora saludable de bacterias en nuestro intestino, ello tiende a prevenir el síndrome del intestino permeable.”

¿Será Apropriada para Usted la *Dieta Paleo*?

Durante el período Paleolítico, hace muchos miles de años, la gente comía principalmente verduras, frutas, nueces, raíces y carne y una amplia variedad de la misma. Hoy en día, estos productos básicos se han sustituido en gran medida por azúcar refinada, jarabe de maíz de alta fructosa, cereales, pan, papas y productos lácteos pasteurizados, y una selección mucho más reducida de frutas, hortalizas, raíces y frutos secos.

Esta es precisamente la receta para un intestino permeable y de todos sus problemas de salud asociados. Por esa simple razón el regreso a la dieta de Paleo, que mucho coincide con la Ayurveda, el comer alimentos que son concordantes con su ascendencia genética puede ayudar a estar más saludable. Esto incluye concentrarse en los alimentos enteros, sin procesar, incluyendo vegetales y carnes orgánicas libres y de corral, evitando los azúcares y granos.

Como lo afirma el Dr. Cordain:

«Las cualidades nutricionales de los alimentos modernos procesados e introducidos durante el Neolítico son discordantes con nuestro genoma antiguo y conservador. Esta discordancia genética, en última instancia, se manifiesta como diversas enfermedades crónicas, las “enfermedades de la civilización”.

Mediante la reducción severa o eliminación de estos alimentos y su reemplazo por una alimentación más saludable, que poseen cualidades nutricionales en concordancia con lo que comían nuestros antepasados, es posible mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.»

A quienes padecen de trastornos varios, principalmente digestivos, les invitamos a que hagan la prueba de un cambio alimenticio, ¡podrá ser la solución!



NOTA: Para saber más acerca de las terapias y tratamientos ayurvédicos, en especial relacionados con dolencias y enfermedades intestinales, visite nuestro sitio web

www.AyurvedaTotal.com

Mejor aún, le invitamos a realizar una **Consulta Ayurvédica** en Centro Ayurveda, que le permitirá conocer su Constitución Física (*Dosha*), su estado de salud actual y se llevará un Plan de Acción Ayurvédico, incluyendo rutina diaria, dieta y más.