

VIAJE A NUESTRO UNIVERSO INTERIOR

La digestión es una cuestión, en ocasiones, tabú. Sobre todo, cuando se trata de la sección final del tubo digestivo y las acciones que conlleva. Pero la importancia que tiene el sistema digestivo no solo en la nutrición, sino en muchos otros aspectos de nuestra vida (en nuestro sistema inmunitario, estado de ánimo, enfermedades, etcétera), hace que sea un tema atractivo sobre el cual todos deberíamos profundizar más. Por ejemplo, para entender qué hacen realmente los probióticos; qué es más recomendable, cocinar con aceite de oliva de alta calidad o con grasas sólidas como la mantequilla, o en qué consisten realmente las intolerancias y las alergias.



Todo esto y mucho más nos lo cuenta Giulia Enders en su libro *La digestión es la cuestión*, cuya lectura recomiendo. La autora es una joven doctora en medicina que escribe este libro con el fin de hacer accesible al público general (¡y de forma muy entretenida!) una recopilación del conocimiento actual sobre el sistema digestivo. Su objetivo es mostrar lo fascinante que resulta el proceso digestivo y cómo podemos usar estos conocimientos para mejorar nuestra vida diaria. Además, incluye una gran cantidad de datos curiosos y anécdotas. Por ejemplo, ¿sabías que la superficie de nuestro sistema digestivo es aproximadamente cien veces más grande que la superficie de nuestra piel? ¿O que nuestra saliva contiene un analgésico que es más fuerte que la morfina?

El libro se divide en tres partes principales. En la primera se habla del conducto digestivo, empezando por el orificio de salida, donde Enders presta mucha atención a detalles como la posición a la hora de hacer las deposiciones y la relación que tiene esta con la aparición de hemorroides. Tras empezar por el “final”, la autora describe el viaje que realiza la comida desde que entra por nuestra boca hasta que llega a la puerta de salida, pasando por el esófago, el estómago (cuya forma de “J” tiene una explicación), y llegando finalmente al intestino delgado y grueso (cuyas diferencias van mucho más allá de la simple forma anatómica). Termina la primera parte del libro con una sección muy divertida llena de detalles e ilustraciones sobre la composición, color y consistencia de las heces.

La segunda parte del libro va de nervios: cómo el sistema nervioso y el proceso digestivo están íntimamente relacionados; el cerebro intestinal, como lo llama Enders. Esta coordinación entre cerebro e intestino es im-

portante no solo en los eventos frecuentes asociados a la digestión (todo lo relacionado con el transporte de la comida por el tubo digestivo, incluyendo las percepciones sensoriales de los alimentos), sino también en otros hechos no tan frecuentes como pueden ser los vómitos o el estreñimiento. Esta segunda parte termina con una reflexión sobre la influencia del cerebro y del sistema digestivo en los procesos de estrés y depresión.

La tercera y última parte de libro se centra en la vida microscópica que habita en nuestro interior: la microbiota intestinal. Pese al pequeño tamaño de estos microorganismos, constituyen unos dos kilos de nuestro peso y, tal y como explica la

autora, tienen funciones imprescindibles para mantener un correcto estado de salud, hasta el punto de que se han observado importantes variaciones en la microbiota de personas con obesidad, malnutrición, depresión o con problemas digestivos crónicos. El libro termina con una reflexión sobre el concepto de higiene, en la cual se destaca que la higiene no equivale a esterilidad (ausencia de microorganismos). De hecho, no es aconsejable vivir en ambientes estériles ya que, por ejemplo, cuanto más estéril es un hogar, más probabilidad hay de que los ocupantes sufran algún tipo de alergia o enfermedad autoinmune a lo largo de su vida. Se estima que más del 95% de las bacterias son inofensivas para los humanos y la higiene, por tanto, se podría entender más bien como el mantenimiento de un correcto equilibrio en la población de bacterias que habitan en nuestro cuerpo.

En este libro Giulia Enders nos acompaña en un viaje muy entretenido y completo a través del sistema digestivo. Me gustaría destacar su increíble capacidad para transformar un tema como es la digestión que, a priori, puede que no resulte atractivo para muchas personas, en una lectura divertida que mantiene cautivo al lector página tras página. Su capacidad de anticipar las preguntas que se hará el lector da lugar a un hilo narrativo fácil de seguir. El entusiasmo tan contagioso de la autora, sus amplios conocimientos científicos y su maestría en el arte de divulgar son la combinación perfecta a la hora de transmitir a los lectores, no necesariamente especializados en ciencia, una enorme cantidad de información con gran respaldo bibliográfico y de manera “fácil de digerir”. ■

Kristie Tanner

Darwin Bioprospecting Excellence SL
Parc Científic de la Universitat de València