



Rodrigo Hurtado, inmunólogo: El intestino enfermo

Asma, artritis, formas de autismo, obesidad, déficit atencional, alergias, cáncer del colon, diabetes, dermatitis. Las enfermedades de hoy podrían tener la misma causa: un desbalance de las bacterias intestinales que se produce, mayormente, por lo que comemos. ¿Tan radical es la alimentación en la salud? Rodrigo Hurtado, uno de los primeros inmunólogos chilenos, no tiene duda de ello. Con más de 50 años de ejercicio en Estados Unidos, el especialista reflexiona sobre el precio que está pagando la sociedad por el confort de lo inmediato.

Por Daniela González / Fotografía: Alejandro Araya

Paula 1215. Sábado 17 de diciembre de 2016.

Nueve de la mañana y Rodrigo Hurtado (77) ya salió a caminar por el barrio, leyó noticias, respondió correos, rastreó un paper de inmunología en internet y preparó el desayuno: mango, melón, palta, queso de cabra, pan, café de grano. Se levantó, como lo ha hecho desde que era joven, con la luz del sol y hoy está en su departamento de Santiago, al que viene cuatro veces al año para ver a su hija y a sus nietos. El resto del tiempo lo pasa en Washington D.C. Allí ejerce como académico de la Escuela de Medicina en la Universidad de Georgetown y como inmunólogo en su clínica privada. Pero solo por tres días a la semana, porque –a pesar de lo activo que es– se está retirando. “Ya estoy viejo, tengo que dejar de trabajar en algún momento”, dice.

Hurtado fue uno de los primeros inmunólogos de Chile. Se recibió en 1964, cuando había pocos médicos que trabajaban en esta área: cinco o seis en Santiago, uno en Valparaíso, otro en Concepción, y pare de contar. En esos años, se fue becado a Estados Unidos y se fue quedando. Allí se hizo famoso en el ámbito médico por uno de sus primeros trabajos, en el que descubrió que las amígdalas tenían una importante función inmune y que no era conveniente sacarlas. Con el tiempo su investigación y ejercicio fueron volcándose a lo que hoy es considerado un órgano más en el cuerpo humano: la microbiota, un sistema de bacterias que interactúan en la flora intestinal. “Creo que la inmunología ni siquiera es una especialidad, sino un lenguaje del cuerpo. El día de mañana, quien no lo entienda, no sabrá mucho de medicina. Porque, finalmente, la mayoría de las enfermedades tienen un componente inmunológico e inflamatorio y muchas parten en el mismo lugar: el intestino”.

¿Por qué este órgano es tan importante para la salud humana?

Porque ahí está alojado el 70% de las células inmunes del cuerpo. Y estas células, que son las encargadas de que el cuerpo reaccione y responda al medio ambiente, se comunican directamente con las bacterias –o microbiota– que están alojadas en el intestino. Estas bacterias son de suma importancia, y hay que cuidarlas para que puedan comunicarse de manera sana con el sistema inmune.

¿Cómo se pueden cuidar estas bacterias?

Sobre todo a través de la alimentación. Primero, evitando el exceso de azúcar refinado, que está presente en la gran mayoría de productos procesados con otros nombres, como el jarabe de maíz, por ejemplo. Hay que pensar que el azúcar no refinado se compone de seis moléculas, mientras que la blanca solo de una. Eso implica un cambio brutal en la composición del alimento que termina por dañar la salud.

¿Por qué el azúcar refinado es tan dañino?

Entre otras cosas, porque es el principal alimento de un hongo que se puede establecer en el intestino, llamado cándida. Este hongo o levadura puede multiplicarse y terminar colonizándolo y, con ello, generar un desbalance serio en la microbiota, con síntomas muy inespecíficos que no siempre responden a un solo diagnóstico: desde la falta de ánimo y de energía, hasta dolores musculares que la gente no se explica. La falta de equilibrio en la microbiota es de tal importancia, que puede terminar causando obesidad, asma, artritis, déficit atencional, alergia. Incluso formas de autismo o cáncer del colon.

“En mi vida profesional me ha tocado ver enfermedades autoinmunes como lupus, causada por sacarina, trastornos autísticos por colorantes artificiales, cuadros de fatiga crónica por uso prolongado de antibióticos, cuadros dermatológicos severos por gluten y sige”.

Uno pensaría que estas enfermedades son genéticas o tienen que ver con el comportamiento del individuo.

Este tipo de patologías son causadas por una respuesta inmune que tiene que ver con la inflamación, que es gran parte de esta respuesta. Esto quiere decir que hay agentes externos que están entrando al organismo y que están provocando una respuesta inflamatoria. Esos agentes, entre otros, están en los ingredientes que comemos día a día. Porque ya no comemos alimentos, sino ingredientes. Durante estos últimos años y muy marcadamente después de la segunda guerra, la industria alimentaria pasó a ser una verdadera potencia mundial, que representa un porcentaje muy importante de la economía. Allí no solo se produce alimentos. Se crean alimentos, sabores, colores, texturas, se disimulan sabores, etc. Todo esto, como un agregado a un alimento supuestamente natural. Allí entran saborizantes –que imprimen un sabor–, estabilizantes, antioxidantes, colorantes, preservantes. Todos son elementos que tienen una estructura química determinada, que diariamente entran a nuestro sistema. ¿Cómo está

reaccionando nuestra flora intestinal cuando, a diario, tragamos saborizantes o colorantes? No lo sabemos. Es un campo en activa investigación.

¿Entonces los saborizantes y preservantes estarían causando estas enfermedades?

Hay más factores, pero sí, son grandes responsables, como también los edulcorantes o aditivos. Todos ellos son agentes extraños que el sistema inmune no reconoce y genera una respuesta inflamatoria, generando una serie de respuestas en cadena. El edulcorante, por ejemplo, engorda más que el azúcar, porque está compuesto por químicos que generan una serie de respuestas metabólicas. Por ejemplo, en la obesidad lo que sucede es que la inflamación que se produce en el intestino apaga una hormona llamada leptina. Y las leptinas te avisan cuando ya estás satisfecho. Si una persona tiene esa señal apagada, puede comer y tardarse muchísimo más en sentirse satisfecho. Puede ser muy peligroso. Es hasta cruel ver cómo niños con obesidad son alimentados con bebidas llenas de edulcorante.

“Creo que el traspaso de información y de la experiencia en la formación de los médicos es muy importante. La experiencia se adquiere y se transmite. Yo soy un convencido de que en la medicina hay que darse tiempo para oír. Porque oír sana. La gente que se siente enferma quiere ser oída”.

¿Hay más factores responsables?

El uso de fertilizantes y pesticidas, antibióticos y hormonas en animales, manipulación genética de semillas, etc. Todos pueden tener efectos adversos en la salud del consumidor. Por eso es tan importante comer, en la medida de lo posible, productos orgánicos. Además, está el uso de antibióticos que se recetan en medicina. En una época anterior fueron de mucha ayuda para las enfermedades infecciosas, pero su uso invariablemente barre con esta flora intestinal tan importante.

¿Hay opciones sanas para endulzar preparaciones?

La miel y el azúcar no tan refinada son buenas alternativas. Sin embargo, un esfuerzo zen para consumir menos dulce y reeducar el gusto, ayuda aún más.

Una persona con enfermedades de este tipo ¿podría disminuir sus síntomas si cambiara su alimentación por completo? ¿Incluso autismo o cáncer de colon?

En el caso del autismo, existen muchas formas y grados. Aunque no se sabe la causa precisa que desencadena el conjunto de síntomas neurosiquiátricos o psicológicos en estudios, sí se ha demostrado la presencia de marcadores que indican fenómenos inflamatorios. En el cáncer de colon o en otras enfermedades malignas, la flora probiótica puede mantener una función inmune más adecuada, que permite identificar el crecimiento de tejidos cancerosos y destruirlos. Es tremendo. En mi vida profesional me ha tocado ver enfermedades autoinmunes como lupus, causada por sacarina, trastornos autísticos por colorantes artificiales, cuadros de fatiga crónica por uso prolongado de antibióticos, cuadros dermatológicos severos por gluten y sume y siga.

Finalmente, es la vida moderna la que nos tiene así.

Sí. Y es difícil dar una receta fija para corregir todo esto. Tiene que ver con el ritmo de vida acelerado, o con la necesidad de trabajar. A veces uno se pregunta si falta tiempo para vivir en forma sana. Evidentemente, parte de la solución sería una potente campaña educativa. Instruir sobre cambios de etiqueteo en alimentos o explicar sobre los azúcares y cuáles de ellas son las peores. Creo que debemos recuperar el tiempo perdido y criar niños más sanos, que tengan conciencia de que hay cosas que les hacen mal. Hay un largo camino que recorrer que debe empezar por aceptar esta realidad.



¿Por qué están aumentando las alergias alimentarias?

Aunque la lactancia es considerada como un factor protector, se ha visto que cada vez más lactantes padecen alergias alimentarias, especialmente a la proteína de leche de vaca, aunque nunca ellos la hayan consumido directamente. La explicación precisamente tiene que ver con el órgano más importante del sistema inmune: el intestino, ya sea del bebé o de la madre. Aquí, cuatro claves para entender el fenómeno.

1. Tipo de nacimiento: que un niño nazca por parto vaginal o por cesárea, puede marcar la diferencia, por el tipo de bacterias que enfrenta el bebé. Si es por cesárea, el primer contacto es con bacterias cutáneas –por la piel de la madre– y serán ese tipo de bacterias las que colonicen el intestino del bebé. Mientras que si nace por parto vaginal, serán bacterias provenientes de la vía gastrointestinal y reproductiva de la madre.

2. Uso de antibióticos en el embarazo: el uso de este medicamento –especialmente cuando es para afecciones respiratorias– incide en el desbalance de la flora intestinal de la madre: los antibióticos barren con todo tipo de bacterias, sin diferenciar las buenas o las malas. Por ende, durante la lactancia, ella traspasará proteínas y células que traen información genética de desbalance bacteriano, lo que el intestino del lactante asumirá como propio.

3. Uso de aditivos en la alimentación: estos desequilibran la flora microbiota intestinal y afectan los mecanismos de tolerancia hacia alimentos.

4. fenómenos epigenéticos: es decir, que la expresión de un gen se vea alterada por factores ambientales. Eso puede resultar en que el organismo reconozca como peligroso un alimento que no lo es. La tolerancia se desarrolla desde el comienzo de la alimentación y se piensa que incluso desde la vida intrauterina, por eso la alimentación de la madre es tan importante.

Intolerancia al trigo: cada vez más frecuente

El consumo del gluten es un factor importante en una variedad de condiciones, no solo de la enfermedad celíaca clásica, sino también de la intolerancia al gluten que causa bastante malestar. Estas patologías se han hecho cada vez más frecuentes; un aumento que tiene que ver, primero, con que el diagnóstico es menos complejo que antes –ya no se necesita realizar biopsias intestinales, sino solo marcadores en la sangre–, pero, además, con otros factores: el trigo frecuentemente tiene modificaciones genéticas y, por otra parte, los cambios sustanciales en el equilibrio de la flora intestinal hacen que sea menos digerible.

¿Cuáles son los síntomas de la intolerancia al gluten?

Exceso de gas, flatulencia, fatiga muscular, dolores articulares, dolores de cabeza, constipación o diarrea, además de cansancio, debilidad muscular, calambres, dolores de cabeza, trastornos cutáneos como eczema y picazón. En la práctica diaria, me encuentro con personas que expresan ser celíacos o sensibles al gluten por haber mejorado de muchas molestias con una dieta sin gluten. Aunque no se ha confirmado con exámenes de laboratorio, esta afirmación debe ser considerada de gran valor. Especialmente cuando, al reintroducir el gluten, se desencadena una serie de síntomas que habían desaparecido. Al parecer hay otros factores que pueden incidir en esta respuesta al gluten. Uno de ellos podría ser que en la industria del pan se use un exceso de gluten en la elaboración de este, además de harinas enriquecidas. También está el uso de distintas semillas de trigo en esta industria. Muchas semillas, por razones agrícolas, son genéticamente modificadas. Ya no comemos lo que nos da la madre natura y digerir todos estos elementos implica un esfuerzo enorme para el intestino.

Etiquetas: [Entrevistas](#), [Intestino enfermo](#), [intolerancia al gluten](#), [Intolerancia al trigo](#), [Rodrigo Hurtado](#)

Deja tus comentarios



10 days ago

Alejandro Ugarte Andreu

Muchas gracias por su trabajo Doctor. Quizás pueda servir para sus investigaciones saber que hubo un Doctor, inmunólogo y bacteriólogo, en Inglaterra en los años 30 que elaboró vacunas que regulaban la flora intestinal y logró resultados sorprendentes con decenas de enfermedades, muchas de ellas crónicas que hoy figuran sin remedio. Su nombre era Edward Bach y sus publicaciones están en las revistas médicas de la época.



3 days ago

Juan Irarrázabal Solorza

¿El autismo es causado por la dieta? Vaya, pensar que algunos culpan a las vacunas, ahora resulta que tiene que ver con la dieta. Así que los alimentos modificados genéticamente por ingeniería genética producen alergias, por favor, eso no es cierto, no existe evidencia de ello y tampoco los alimentos "orgánicos" son mejores, no aliente la ilusiones de los "naturistas", de hecho los gmo's pueden no necesitar de pesticidas, en cambio los orgánicos necesariamente los requerirán, independiente sin son pesticidas

naturales u otros.

Si va a hablarnos de inmunología y de la flora intestinal, hágalo, pero reserve sus comentarios sobre sus creencias alimentarias que lo único que hará es darle cuerda a los loquitos de las terapias alternativas.



9 days ago

Consuelo Rosselot

Tiene mucho sentido todo lo que el doctor Hurtado dice.

En pos de "mayor productividad y rendimiento", no hemos hecho más que envenenarnos paulatinamente. Finalmente ese rendimiento no tiene más propósito que ganancia para las pocas inmensas compañías —mundiales y nacionales— productoras de alimentos que necesitan aumentar más sus bolsillos a costa de lo que sea, incluida la salud de sus consumidores.

Gracias Revista Paula por este interesante artículo!