

Entrevista con Xavi Cañellas y Jesús Sanchís

«Entorno a los fármacos hay tanto abuso como mal uso»



¿Es normal estar enfermo?

Estar enfermo no es normal y medicarse tampoco, aunque se acepte e incluso se fomente que lo sea. Sin embargo, es habitual padecer enfermedades como alergias, dermatitis, asma, alteraciones neurológicas, otitis, bronquitis, obesidad o estreñimiento. Hasta hace unos años relacionábamos estas enfermedades con personas de edad avanzada pero, cada vez es más frecuente que los niños las padezcan. Tampoco es normal, pero si habitual, la ingesta de fármacos.

Sostenéis que los primeros años de vida son esenciales para el organismo

Los primeros años de vida e incluso lo que ha sucedido antes dejan una huella, a veces imborrable, sobre la salud de los hijos. El estilo de vida, también de generaciones anteriores, tiene mucho que decir sobre el bienestar de las nuevas generaciones.

¿Qué deberían tener en cuenta los futuros papás?

El tipo de alimentación y su calidad, el nivel de estrés, los desmesurados niveles de higiene, la ingesta de fármacos y la exposición a tóxicos influirán, entre otros factores, en el desarrollo de las funciones más importantes del futuro bebé. Además, el tipo de parto (natural o por cesárea), la lactancia materna, la introducción de los primeros alimentos sólidos, la exposición al sol, la presencia de más hermanos o de mascotas supondrán un sello, que marcará el futuro de una vida adulta rica en salud o enfermedad. Al periodo que va desde la gestación - incluso antes - hasta aproximadamente los tres años de vida, lo denominamos *la ventana de la oportunidad*. Nuestros esfuerzos se centran en explicar cómo y por qué debemos aprovechar esta oportunidad.

¿Qué es la microbiota?

Todo el ecosistema de microorganismos que albergamos en nuestro cuerpo: bacterias, hongos, protozoos y virus. Si hablamos de microbiota intestinal (conocida también como flora intestinal) nos referimos a la gran metrópolis de bacterias que residen en nuestros intestinos.

¿Son estos microorganismos dañinos?

Hasta unas décadas invertíamos muchos esfuerzos en reducir el número de microorganismos en nuestro cuerpo por considerarlos potencialmente patógenos. Por suerte, el conocimiento científico está en constante avance y, actualmente, no albergamos ninguna duda de que los microorganismos son, en su mayor parte, necesarios y beneficiosos para nuestra salud. Multitud de enfermedades se asocian a una alteración de esta microbiota intestinal. El primer contacto que tenemos con estos microorganismos se inicia en el vientre de mamá.

¿Cómo son los partos en la actualidad?

A día de hoy el 91% de los partos en Brasil son por cesárea, mientras que en otras regiones del mundo, también occidentalizado y con todos los avances médicos, el porcentaje se sitúa alrededor del 20%. Cada vez se prioriza más el parto natural y el contacto piel-piel (*kangaroo care*).

Si el parto y el embarazo no han sido los idóneos ¿Qué recomendarían?

Tenemos herramientas a nuestro alcance para (re)programar la salud con lo que denominamos *la ventana de oportunidad*. Nuestra alimentación debería estar alejada de productos ultraprocesados y alimentos de mala calidad para fortalecer nuestro ecosistema intestinal. Son tan importantes los probióticos como la gestión de nuestras emociones.



¿Qué entienden por enfermedades de la civilización?

Alteraciones de la salud que aparecen con la llegada de la industrialización alimentaria. En otras poblaciones no occidentalizadas es mínima la incidencia de diabetes, obesidad, patología cardiovascular, alergias, asma, patologías autoinmunitarias o distintos tipos de cánceres. Nuestro ritmo de vida, nuestra alimentación basada en productos ultraprocesados que nos venden como los más sanos, la toma indiscriminada de medicación, nuestra mala gestión emocional, el sedentarismo, la falta de exposición al sol y al campo, o la merma de sueño, hacen que cada sea más habitual, que no normal, la presencia de estas graves enfermedades.

¿Qué papel tiene la genética en las enfermedades comentadas?

Existe una predisposición a sufrir algunas enfermedades, sin embargo pueden no desarrollarse nunca. Como dicen Frits Muskiet, profesor de la Universidad de Groninga: «**La epigenética (el entorno del gen) gana a la genética**».

Comentaba que las emociones son importantes para la salud intestinal

La primera actuación ante muchos problemas de salud debería centrarse en el eje microbiota-intestino-cerebro, abordando tanto la salud intestinal como la emocional.

¿Cuáles son los mitos falsamente aceptados como verdades en la alimentación?

Esta pregunta da para escribir una novela policiaca en la que se mezclarían las mafias, los conflictos de intereses y el poder de multinacionales que tienen más peso sobre las recomendaciones oficiales, que el conocimiento científico. **No hay mayor necesidad en el ser humano que la de comer y esto supone un negocio asegurado**. Como decimos en *Niños sanos, adultos sanos*: “Si tú vendes leche y todo el mundo bebe un vaso de leche al día, ganas, exactamente, una tercera parte del dinero que ganarías si todo el mundo bebiera tres vasos al día. Y esto es extrapolable a cualquier sector industrial en el que pensemos”. Nos engañaron con las grasas y el sobrepeso, con el huevo y el colesterol, nos la colaron con la pirámide alimentaria, un despropósito, un atentado contra el conocimiento científico y la salud pública. ¿Pero qué siguen estudiando los niños en clase? Las mismas recomendaciones oficiales con las que año tras año los porcentajes de obesidad, de diabetes, de alergias e intolerancias de las enfermedades de la civilización, no paran de crecer.

¿Quién era el señor Kellogs?

Fue un médico estadounidense partidario del vegetarianismo y gran luchador contra la masturbación y la excitación sexual. De hecho recomendaba no comer proteína animal para lograr disminuir el deseo sexual. Resulta increíble que, por intereses económicos no relacionados con la salud, este señor y su “creación” tengan más impacto en la nutrición mundial que el propio Charles Darwin que desarrolló la teoría de la evolución humana.

¿Quién decide que alimentos introducir al bebé? ¿La industria alimentaria, el conocimiento científico, el sentido común o la disponibilidad de alimentos?

Mientras que “sociedades científicas” avalen galletas en forma de dinosaurios para bebés de seis meses, no podremos decir que la introducción de los alimentos se basa en el conocimiento científico ni en el sentido común.

¿Qué opinan de la dieta mediterránea?

Es una propuesta muy interesante que se aproxima a una alimentación coherente con el ser humano. La dieta mediterránea apuesta mayoritariamente por alimentos de proximidad y de temporada, dando una gran importancia a las frutas y hortalizas. El único punto a mejorar es el énfasis que se otorga a los cereales (aunque sean integrales), y en especial al trigo que, ni es necesario, ni bueno para la salud.



¿Qué añadiría sobre el consumo de fármacos?

Entorno a los fármacos hay tanto abuso como mal uso. **España es uno de los países que consume más fármacos de mundo.** Y sabemos que **los efectos secundarios de éstos son la tercera causa de muerte en el mundo** solo por detrás de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Siempre reiteramos que la toma puntual de un fármaco puede salvar una vida y

lo aplaudimos, por ejemplo, un antibiótico. Pero el uso indiscriminado y muchas veces innecesario de los antibióticos destruye nuestro preciado ecosistema intestinal.

¿Qué les impulsó a escribir este libro?

Deseamos aportar nuestro granito de arena para mejorar la salud de una población que, pese a todos los avances, cada vez está más enferma o, al menos, más medicalizada. *Niños sanos, adultos sanos* es fruto de experiencias propias. Ambos hemos padecido problemas de salud crucificados por la medicación, y que, finalmente, han sido resueltos tratando al organismo como un todo. Deseamos que mucha gente que está, como nosotros estuvimos, desesperada porque no encuentran solución a sus problemas de salud o de sus hijos, puedan conocer mejor de dónde han podido surgir muchos de esos trastornos o enfermedades.

Bibiana Ripol, Barcelona, 29 de junio

Esta entrevista puede ser copiada en fragmentos o en su totalidad y reproducida en cualquier medio.

Abacus Cooperativa y Plataforma Editorial
tienen el placer de invitarte a la presentación del libro

Niños sanos, adultos sanos

de **Xavi Cañellas** y **Jesús Sanchis**

El jueves 10 de noviembre de 2016 a las 19:00h



En la **librería Abacus**,
Carrer de Còrsega, 269 Barcelona

Asiste **María Alasia** en representación de Plataforma Editorial