

¡HAZ FELICES A TUS BACTERIAS!

Un relato para el bienestar y una larga vida

¡HAZ FELICES A TUS BACTERIAS!

Un relato para el bienestar y una larga vida
(Basado en hechos reales)

Josep María Subirà i Vallès



Tarannà

1ª Edición: Febrero 2019

©2019 – Josep Maria Subirà i Vallès

© Imagen Portada: Josep Maria Subirà i Vallès

© Diseño cubierta: Jaume Salinas Ferraz

Maquetación y compaginación: Veronika Plainer

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de cárcel y/o multa, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, por los que reproduzcan, plagien, distribuyan o comuniquen públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin autorización.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

© **Tarannà Edicions**

Tel/ 932 800 390

e.mail: info@taranna.es

<https://www.taranna.es>

Depósito legal: B 30780-2018

ISBN formato papel: 978-84-949571-2-3

ISBN formato ebook: 978-84-949571-3-0

Imprime: VERSUS

*Dedico este libro a mi bisabuelo,
Antonio Subirà Marquet, un genio en el olvido,
y a mis alumnos, que tanto me han aportado.*

*A mis padres,
Antonio y María Asunción ("la Momy")*

AGRADECIMIENTOS

Un libro es el producto de la colaboración y participación de muchas personas, como ocurre con la evolución de la vida, que es el producto de la colaboración y simbiosis de muchos organismos vivos.

En primer lugar, debo agradecer a mi tía Helena Vallès Casadevall (la Chancho) por la paciencia que tuvo un lejano verano de 1975 enseñándome a leer con grandes letras escritas en pequeños papeles blancos cuadriculados que me han quedado grabadas en la memoria para toda la vida.

A la Srta. Ana, quien con su paciencia y ternura me ayudó en mi aprendizaje de lectura y escritura en primero de EGB en el Colegio Padre Pedro Poveda de Barcelona.

A la Escuela Técnico Professional Xavier, en especial a Rosa Eroles, mi primera tutora, a Rosa María Teresa Atanes Blanco por enseñarme a pensar, y a Dolors Canals, la que fue durante muchos años su directora.

A Jane J. Smith, my “landlady” durante un período de tiempo que viví en el Reino Unido y que me enseñó la importancia del valor de la actitud para vivir con salud.

Al Dr. Lee Kuy Moon, la primera persona que me trató con acupuntura en Barcelona, me enseñó los primeros pasos del Tai Chi y con el que en estos momentos colaboro como profesor en su centro de Barcelona Cielo y Tierra.

Al Cercle d’Amics dels Parcs Naturals, de quien soy miembro voluntario desde hace muchos años y dónde pude aprender los procesos colaborativos de la madre naturaleza.

A la desaparecida China Europa Travels con quienes tuve la oportunidad de hacer un viaje a China en el verano de 2005 dónde conocí a un grupo de seres humanos con quienes aún hoy en día nos vemos

a menudo y se convirtieron en parte importante de mi vida. De este grupo, un agradecimiento muy especial a mi buena amiga Pilar Luque, profesora que ya disfruta de una merecida jubilación y que utiliza buena parte de su tiempo ahora para una de sus grandes pasiones, la lectura, quien tuvo la amabilidad de revisarme el texto y detectar faltas de ortografía y errores de estilo.

A mi maestra Yu Yuen por mostrarme el Tai Chi Chuan estilo Yang Tradicional más auténtico y original y a su hijo, el médico chino Binbin Yang por las largas conversaciones sobre la Medicina China y las artes marciales chinas.

A la escuela de terapias naturales ISMET, donde aprendí Medicina Tradicional China, lo que me abrió la mirada a otra manera de entender el cuerpo humano y la salud. Y a su director general en especial, Álex Badrena Massó, por darme la oportunidad de pertenecer a su cuadro de profesores en el área de Ciencias de la Salud, gracias a lo cual, he debido estudiarme con detalle el funcionamiento del cuerpo humano para poder explicarlo a mis alumnos a quienes también les agradezco su paciencia por mis clases a menudo un poco “alternativas” y por lo mucho que me han aportado.

De entre mis alumnos, quiero especialmente agradecer a Ortrund Meinhard y Susana Rosell por la lectura del libro en su primera versión y los acertados comentarios que me hicieron para mejorarlo. Pero es también gracias sobre todo a esta escuela que este libro ha sido escrito: en ella conocí a Ferrán Huertas, quién me instó a la escritura de un libro. A mí no me entusiasmaba la idea, pero ahora debo decir que le estoy muy agradecido a su pesadez y a su insistencia.

A Mireia Vancells, escritora, quien me dio valiosísimos consejos en relación a la escritura de un libro antes de que este fuera una realidad.

A Mar López por sus aportaciones y por unas excelentes y sabrosas comidas en la terraza de su casa.

A mi editor, Jaume Salinas, que conocí gracias a la Dra. Inma Nogués, que confió desde el primer momento en el proyecto y quien me ha hecho abundantes propuestas de mejora que agradezco sobremanera.

Para ir terminando el apartado de agradecimientos, uno dedicado a mi familia más directa: a mis hermanos, por darme su visión personal del texto y a mis padres, Antonio y María Asunción, que siempre han procurado que nunca les faltara de nada a sus hijos y que siempre que lo hemos necesitado nos han ayudado en lo que han podido. A mi sobrino, Toni Subirà Pérez, a quien le pedí unos dibujos de bacterias para la portada de este libro pero que por motivos técnicos no han podido ser incluidos. Y aunque no sea familia directa, quiero dedicar un agradecimiento muy especial a Dolores Martínez, “la Lola”, una mujer que lleva más de un cuarto de siglo entre nuestra familia y que yo la siento como parte de ella, quien en un momento dado de mi vida, sus cuidados y sus mimos, sumados a los de mi madre, consiguieron que superara un período extremadamente difícil de mi vida.

Y sobre todo, un agradecimiento muy especial a alguien que siempre ha creído en mis capacidades como comunicador y que su apoyo en multitud de momentos ha sido y es de gran ayuda: Jordi Feliu Jiménez, que conocí también en ese viaje a China del verano del 2005 y sin quien, seguro, este libro no hubiera sido posible.

Índice

Prólogo.....	13
Introducción.....	21
Capítulo 1. La visita.....	25
Capítulo 2. Somos uno: el origen de la vida.....	37
Capítulo 3. Un universo a gobernar en mi interior.....	51
Capítulo 4. Heces salvavidas.....	63
Capítulo 5. Vive y deja vivir.....	75
Capítulo 6. El arte de no enfermar.....	103
Capítulo 7. El decálogo de la salud.....	117
Epílogo.....	121
Glosario de términos.....	123
Anexo.....	127
Bibliografía.....	129
Referencias de internet.....	131

PRÓLOGO

Desde muy pequeño, sentí la llamada del mundo de la medicina y el conocimiento del cuerpo humano. Y fue un libro el que marcaría mi vida para siempre: *Com treballa el teu cos. Viatge entorn a la màquina corporal* (Cómo trabaja tu cuerpo. Un viaje entorno a la máquina corporal¹). Tenía 7 años cuando me lo regalaron y aún lo conservo (mientras escribo estas palabras lo tengo a mi derecha, en la estantería donde tengo todos mis libros relacionados con el conocimiento y cuidado del ser humano). En él aprendí cómo funcionaban las partes fundamentales de nuestro cuerpo de una manera clara y sencilla y sus imágenes han quedado grabadas para siempre en mi cerebro ayudándome a comprender cuan maravilloso es el cuerpo humano.

Debido a ese amor hacia el mundo de la medicina que mostré desde niño, a menudo, mis abuelos paternos, Antonio y Montserrat (el “abu Toni” y la “ita Montse” como les solíamos llamar sus nietos) me llamaban “el Dr. Subirà”, en referencia a un antepasado mío, el Dr. Antonio Subirà Marquet, mi bisabuelo. El padre de mi “abu Toni”.

El Dr. Subirà fue un farmacéutico primero y médico después, enamorado de la botánica, rama en que se especializó en 1898.

De carácter tenaz y humilde, desarrolló distintas fórmulas magistrales para diversas y variadas dolencias. Una de dichas fórmulas fue el Cardiodínamo, un tónico cardíaco, que mi abuela, la “ita Montse”, se hacía preparar por una farmacia ya que conservaba la fórmula original y que la ayudó a mantener un corazón fuerte y sano hasta el último día de su vida. Asimismo, desarrolló el “Momificador Subirà”, un preparado para mantener los cadáveres intactos evitando su putrefacción y que le daría fama internacional.

1 Hindley, Judy; *Com treballa el teu cos.* Barcelona. Plaza & Janés. 1976.



Retrato del Dr. Antonio Subirá Marquet

Pero son dos los productos que hay que destacar de entre los creados por el Dr. Subirá: AGERASIA y la fórmula magistral para poder hacer el yogur de la marca DANONE de manera industrial en Barcelona.

AGERASIA

(MARCA REGISTRADA)

Producto bioquímico para la prolongación de la vida, evitando los achaques de la vejez

Último creación científica del

Doctor Antonio Subirá y Marquet

Profesor de la Facultad de Farmacia de Barcelona

Licenciado por su trabajo y méritos personales con innumerables recompensas y distinciones; entre ellas, las siguientes:
Dos grandes Oropes de Honor, tres grandes Cruces, cinco grandes Premios extraordinarios, diez Medallas de oro, en Londres, París, Roma, Nápoles y Barcelona; Miembro de la Academia de las Ciencias de París, y del Istituto di Higiene en todas las Ciudades científicas de Italia.

¿Que es la Agerasia?

La Agerasia del Dr. Subirá es el complemento de los trabajos del sabio biólogo Mr. Elie Metchnikoff, el cual ha demostrado que las toxinas intestinales precipitan la vejez y acortan la vida; pero, bastando llegar al latetante grado, microbios productores de toxinas y de ácido láctico, SE PROLONGA LA VIDA, SE RETARDA LA VEJEZ Y SE EVITA LA ANTERIO-DEGENERACION.

Este producto bioquímico, destinado a rejuvenecer y vigorizar el organismo, suministra los principios necesarios para conservar la fuerza y vigor de la juventud, regenerando los células alteradas o estrujadas y regenerando las nuevas o jóvenes que han de sustituir a las destruidas; además, las toxinas y hace nulo de cualquier naturaleza defensiva contra las *infecciones intestinales*, facilitando, por consiguiente, el remedio más eficaz y heroico contra la vejez, tanto la *precoz* o *incipiente*, como la *confirmada* o *caduca* y *decrepita*.

La única falta al nombre de Agerasia, palabra derivada del griego *agera* y *gera*, que significa *sin vejez*; ausencia de vejez, que no se sufre; vejez ausente de las infirmitades propias de esta vida.

Indicaciones terapéuticas

Fórmula regeneradora de las fuerzas debilitadas por las fatigas, el desarrollo, la edad, los excesos y las enfermedades, resucitando el vigor físico y moral a las personas abedidas y exhaustas, reintegrando al organismo lo que pierde por el natural desgaste.

Es un estímulo para dar vida, que pone a disposición de la humanidad el verdadero medio científico para regenerar células, células y células blancas y rojas; resolviendo el biológico y trascendental problema de la prolongación de la existencia humana, llamado por el sabio Metchnikoff, y que ampliamos con arreglo a los actuales progresos de Biología.

Único vino y así en la *Nerviosidad* y en los *Agotamientos nerviosos*, *Consumo físico e intelectual*, *Pérdida de la memoria*, *Fatigabilidad*, *Lumbago*, *Dolor en la nuca* y *en la espalda*, *Cefalalgia*, *Vértigo*, *Temblores*, *Melancolía*, *Insomnio*, *Hipocondría*, *Fofofuria*, *Albuminuria febril*, *Nefritis crónica*, *Debilidad de los viejos*, *Tuberculosis intestinal*, *Ataxia*, *Rehabilitación de ancianos*

Publicidad de AGERASIA

Efectivamente, el primer producto, AGERASIA, creado en 1915 y pensado para alargar la vida de las personas, proporcionaba al intestino los elementos necesarios para que en él se produjera glucosa y ácido láctico, elementos necesarios para la flora “bienhechora” (según palabras de mi bisabuelo). Pero desgraciadamente, este producto no tuvo el éxito merecido debido a las circunstancias en que estaba sumido el mundo (recordemos que entre 1914 y 1919 estalló la Primera Guerra Mundial).

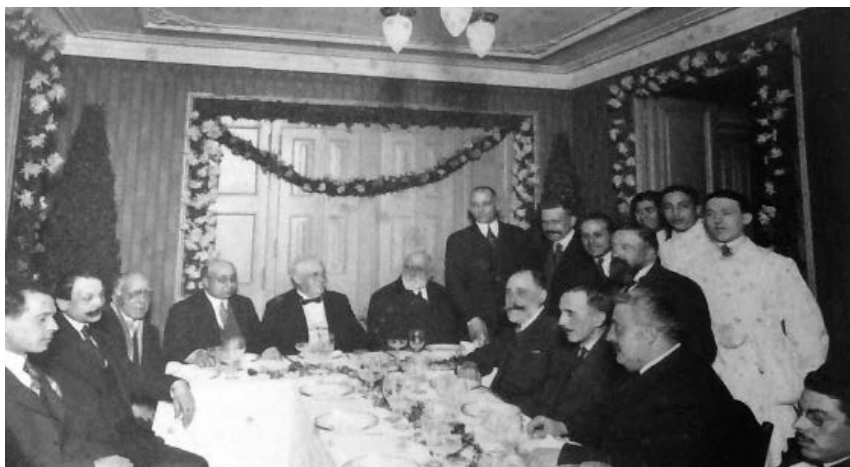
Por otro lado, el Dr. Subirà era íntimo amigo del Dr. Jaume Ferran i Clúa, conocido como “el Pasteur español” por su contribución a las campañas de vacunación en España, siendo este último quien presentara mi bisabuelo al Sr. Isaac Carasso, industrial español de origen judío, para que le ayudara a crear la famosa marca de yogur antes mencionada.

Por aquel entonces, debido a las propiedades que se le atribuían, dichos yogures eran distribuidos a través de farmacias y recomendados por médicos a sus pacientes (mis abuelos, el “abu Toni” y la “ita Montse”, durante muchos años los recibieron de forma gratuita en su domicilio a modo de agradecimiento, uno de los cuales aún hoy conservo el envase original).



Envase original de yogur de la empresa DANONE

Como anécdota personal, cuando tenía 19 años y era estudiante de Dietética y Nutrición nos llevaron a la fábrica que tiene DANO-NE en Parets del Vallès, en Barcelona, y cuando nos hablaron del origen de la marca, nos mostraron una foto que yo siempre había visto en casa de mis padres en la que se ven muchas personas sentadas a una mesa presidida por el Dr. Subirà con motivo de la inauguración de la marca. A la izquierda de mi bisabuelo se encuentra de pie el Sr. Isaac Carasso, fundador de la empresa, y sentado en la derecha de la imagen, entre los camareros, el Dr. Ferran. Erróneamente nos explicaron que fue el Dr. Ferran el creador de la fórmula, y yo, por timidez y por no querer hacerme ver, no me atreví a corregir a la persona que estaba haciéndonos la presentación.



Comida de celebración en la inauguración de la empresa de yogures DANONE.
Preside la mesa, al fondo de la imagen, el Dr. Antonio Subirà Marquet

AGERASIA y la fórmula del yogur DANONE pudieron ser creadas gracias al conocimiento que tenía mi bisabuelo del descubrimiento entonces recién hecho por un ilustre investigador: Elie Metchnikoff (1845–1916)².

2 <https://www.historiadelamedicina.org/metchnikoff.html>

Elie Metchnikoff, nacido en Ivanovka, Rusia, el 16 de mayo de 1845, Premio Nobel en 1908 por sus descubrimientos sobre la fagocitosis y el sistema inmune, fue un biólogo enamorado de la observación de la naturaleza desde niño. Tras estudiar biología en Alemania, volvió a Rusia como profesor de zoología en la Universidad de Odessa y después en San Petesburgo.

Tras toda una serie de difíciles circunstancias personales, en 1888 fue a trabajar al Pasteur Institute de Francia dónde estudiaría los procesos de inflamación.

En 1892 hubo una epidemia de cólera en ese país, y como buen científico que era, decidió comprobar por sí mismo los efectos del microorganismo responsable de esta enfermedad (el *vibrio Cholerae*) ingiriendo una cantidad de éste sin que tuviera ningún efecto. No contento con ello, decidió escoger a dos voluntarios más para que hicieran lo mismo y al primero tampoco le pasó nada pero el segundo casi pierde la vida. Al observar después al microscopio las muestras de todos ellos, observó que algunos microbios inhibían el crecimiento del *vibrium cholerae* mientras que otros lo estimulaban, proponiendo con ello el papel vital de la microbiota intestinal para la prevención de las enfermedades infecciosas.

Interesado por la antropología, esto lo llevó a viajar por las estepas rusas. Durante ese viaje, detectó que determinados grupos humanos eran especialmente longevos. Estudiando el posible motivo, observó que dichas personas bebían leche fermentada de forma habitual como parte de sus costumbres dietéticas. Ello le hizo deducir que la senilidad se debía a un intestino intoxicado que podía ser controlado mediante la dieta y un estilo de vida determinado pronunciando una conferencia sobre este tema en Manchester (Inglaterra) en 1901 titulada “*Flora and the human body*” (“La flora intestinal y el cuerpo humano”). Además, en ese año ya preconizaba la ingestión de una dieta rica en lactobacilos que tenían la propiedad de acidificar el intestino generando estados de fermentación intestinal disminuyendo así las infecciones producidas mayoritariamente por procesos de putrefacción en dietas ricas en proteínas animales.

Asimismo, ya relacionó la arterioesclerosis (o endurecimiento de las arterias) con problemas de intoxicación intestinal publican- do un artículo en 1910 a través de los Anales del Instituto Pasteur que tituló “*Poisons intestinaux et sclérose*” (“Venenos intestinales y arterioesclerosis”).

Dicho esto, según los últimos datos publicados en 2015 por la OMS (Organización Mundial de la Salud), entre las primeras causas de muerte se citan, y por este orden: cardiopatía isquémica (enfer- medades relacionadas con la falta de suficiente irrigación sanguínea, habitualmente debido por arterioesclerosis), accidentes cerebrovascu- lares (que son en su mayoría debidos a una hipertensión arterial man- tenida sobre todo por estrés), infecciones agudas y crónicas de las vías respiratorias y procesos cancerígenos. Por lo tanto, es importante en- contrar métodos contrastados que minimicen las primeras causas de muerte así como sus consecuencias físicas, emocionales y económicas.

Por otra parte, en la página web de la citada organización, el 15 de febrero de 2018, advertía de los peligros de las resistencias a los an- tibióticos³. En esas mismas fechas, muchos otros medios publicarían que en 2050 se prevé que esta sea la primera causa de muerte. Ade- más, el diario La Vanguardia, de Barcelona, publicaba en el mes de mayo de 2018 que ya en ese momento la muerte por resistencias a los antibióticos superaban las producidas por los accidentes de tráfico⁴.

Hay que añadir que hay otros dos problemas de salud que están viendo aumentadas sus cifras: por un lado la diabetes y por otro las enfermedades relacionadas con ansiedad, estrés y depresión. En rela- ción a la diabetes, la página web de la OMS explica que en 1980 eran 108 millones de personas las afectadas de esta enfermedad metabólica en todo el mundo y en 2012 ya eran 422⁵. Y estas cifras continúan incrementándose. Y en relación al otro grupo de enfermedades men-

3 <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/resistencia-a-los-antimicrobianos>

4 <https://www.lavanguardia.com/vida/salud/20180517/443644511990/muertes-bacterias-multirresistentes-antibioticos-espana.html>

5 <https://www.who.int/diabetes/global-report/es/>

cionadas, indicar que la ingesta de antidepresivos en España, del año 2000 al 2013 aumentó un doscientos por cien, según el último informe publicado por el Ministerio de Sanidad⁶ (ingesta que es cada día más elevada).

Por eso, subrayo las palabras que dejó escritas Lina Zeldavich el 23 de abril de 2015 en la web NAUTILUS⁷, en la que publicaba un artículo dedicado a Elie Metchnikov donde dejaba escrito: “*Una adecuada alteración de la flora intestinal podría ayudar a hacer frente a enfermedades que se han convertido en una plaga para la humanidad durante centurias*”.

Josep María Subirà i Vallès

6 <https://www.aemps.gob.es/medicamentosUsoHumano/observatorio/docs/anti-depresivos-2000-2013.pdf>

7 <http://nautil.us/issue/23/dominos/the-man-who-drank-cholera-and-launched-the-yogurt-craze>

INTRODUCCIÓN

¡Haz felices a tus bacterias! (*Un relato para el bienestar y una larga vida*), es el producto de una necesidad: comunicar de una manera clara, directa y sencilla cuáles son aquellos aspectos que debemos tener en cuenta si queremos mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Utilizando como origen de la historia a Jordi Valls, un hombre agobiado por problemas en casa y en el trabajo que le acabaran provocando que termine en el hospital con un grave problema de salud, haremos un recorrido junto al personaje que nos ayudará a comprender cómo y por qué enfermamos. Para ello, de un modo ágil y divulgativo, empezamos por el origen de la vida, para seguir hablando de cómo funcionamos por dentro y qué podemos hacer para cuidar ese maravilloso mundo interior que todos tenemos (la *microbiota*). Con especial atención al cuidado que debemos tener de las bacterias con las que convivimos a diario, diminutos seres a los que se les ha acusado injustamente de ser los culpables muchas veces de la pérdida de nuestra salud y a los que les debemos la vida en la Tierra. Este libro quiere ser también pues un alegato en favor de la preservación de la vida, evitando a toda costa la aniquilación injusta de cualquier forma de vida que sirva para el equilibrio de los diferentes ecosistemas que conforman el planeta Tierra.

De hecho, hoy en día es ya una evidencia científica largamente demostrada la asociación que existe entre la microbiota intestinal y la salud⁸. Enfermedades que se están convirtiendo en una pandemia

8 Álvarez-Calatayud G, Guarner F, Requena T, Marcos A. Dieta y microbiota. Impacto en la salud. *Nutr Hosp.* 2018 Sep 7;35(Spec No6):11-15. doi: 10.20960/nh.2280.

como la obesidad⁹ y la depresión¹⁰, enfermedades inflamatorias de todo tipo (gastroenteritis, síndrome de colon irritable, artritis, artrosis, arterioesclerosis), metabólicas (como la diabetes¹¹), neurodegenerativa (Alzheimer¹², Parkinson¹³, esclerosis múltiple¹⁴) o el cáncer (especialmente el colorectal¹⁵) tienen relación con este aspecto.

Asimismo, el lugar que acoge a la mayoría de las bacterias, los intestinos, también son de gran importancia para la prevención de multitud de enfermedades que azotan al mundo occidental como son alergias, enfermedades autoinmunes (especialmente la diabetes tipo 1 y la intolerancia al gluten), todo tipo de intolerancias alimentarias o, como en el caso anteriormente citado en relación a la microbiota intestinal, enfermedades neurodegenerativas y aquellas relacionadas con estados inflamatorios: ello es debido a lo que se conoce como Síndrome de Permeabilidad Intestinal (SPI). Este es un estado en el que, debido a un fallo en las estructuras celulares del intestino delgado, se generan espacios entre los enterocitos, las células que forman el intestino delgado, a través de los cuales, pasan sustancias que no deberían

-
- 9 Guo B, Liu B, Wei H, Cheng KW, Chen F. Extract of the Microalga *Nitzschia laevis* Prevents High-Fat-Diet Induced Obesity in Mice by Modulating the Composition of Gut Microbiota. *Mol Nutr Food Res*. 2018 Nov 26:e1800808. doi: 10.1002/mnfr.201800808.
 - 10 Li N, Wang Q, Wang Y, et al. Oral Probiotics Ameliorate the Behavioral Deficits Induced by Chronic Mild Stress in Mice via the Gut Microbiota-Inflammation Axis. *Front Behav Neurosci*. 2018;12:266. Published 2018 Nov 6. doi:10.3389/fnbeh.2018.00266
 - 11 Wei S, Han R, Zhao J, et al. Intermittent administration of a fasting-mimicking diet intervenes in diabetes progression, restores β cells and reconstructs gut microbiota in mice. *Nutr Metab (Lond)*. 2018;15:80. Published 2018 Nov 20. doi:10.1186/s12986-018-0318-3
 - 12 Jiang C, Li G, Huang P, Liu Z, Zhao B. The Gut Microbiota and Alzheimer's Disease. *J Alzheimers Dis*. 2017;58(1):1-15. doi: 10.3233/JAD-161141.
 - 13 Troncoso-Escudero P, Parra A, Nassif M, Vidal RL. Outside in: Unraveling the Role of Neuroinflammation in the Progression of Parkinson's Disease. *Front Neurol*. 2018;9:860. Published 2018 Oct 15. doi:10.3389/fneur.2018.00860
 - 14 Ghareghani M, Reiter RJ, Zibara K, Farhadi N. Latitude, Vitamin D, Melatonin, and Gut Microbiota Act in Concert to Initiate Multiple Sclerosis: A New Mechanistic Pathway. *Front Immunol*. 2018;9:2484. Published 2018 Oct 30. doi:10.3389/fimmu.2018.02484
 - 15 Coker OO, Nakatsu G, Dai RZ, Wu WKK, Wong SH, Ng SC, Chan FKL, Sung JY, Yu J. Enteric fungal microbiota dysbiosis and ecological alterations in colorectal cancer. *Gut*. 2018 Nov 24. pii: gutjnl-2018-317178. doi: 10.1136/gutjnl-2018-317178.

pasar al torrente sanguíneo como microorganismos, gluten, toxinas o el azúcar de la leche, la lactosa. Con la lectura de este relato, veremos pues, por qué puede ocurrir esto y qué acciones son las más adecuadas para evitar e incluso sanar el SPI.

Por otro lado, todas y cada una de las cosas que se explican en este libro se basan en hechos reales. En cada capítulo se encuentran las referencias en qué se basa ese hecho por si se tuviera interés en ir a buscar las fuentes de origen. Además, se incluye un glosario de las palabras más importantes y una bibliografía al final del libro con lecturas, vídeos y páginas web muy recomendables por si se quiere profundizar en alguno de los temas en este libro descritos.

En especial, recomiendo la visita de la página web www.labacteriafeliz.com de la que soy cocreador y que puede ser una herramienta excelente para completar esta obra pudiendo profundizar, entre otras cosas, en el conocimiento de los probióticos y alimentos prebióticos, encontrar recetas, descubrir cómo funcionan los diferentes órganos y sistemas del cuerpo humano y cómo cuidarlos así como mucha y variada información relacionada con la prevención de la salud.

Así que, querido lector, sólo me queda desearte que la lectura de este libro te sea de utilidad y se convierta en una fuente de inspiración que te ayude a sumergirte un poco más en lo que representa ser un Ser Humano y cómo cuidar de él para poder disfrutar al máximo de lo que la vida nos pueda ofrecer.

Capítulo 1

LA VISITA

“Todas las enfermedades entran por la boca.”

Proverbio chino

La consulta del Dr. Bosch estaba siempre llena. La verdad que no me extraña. Estar con alguien que te escuchara, te mirara a los ojos y te hiciera sentir que pasase lo que pasase todo estaría bien no era fácil de encontrar. Y menos entre los médicos “del seguro” (vaya, los que pertenecen al Servicio Sanitario de Salud Pública). Y el Dr. Bosch era una de esas raras avis.

Cuando llegué, al ver la consulta, ya me preparé para pasar el rato de la mejor manera posible porque deduje que tenía para un buen rato. Así que empecé a repasar de nuevo los resultados de las pruebas que hacía unos días me había hecho. Aprovechando que tengo una mutua privada, le pedí a un médico de familia, amigo de mi mujer, si podía hacerme el favor de hacerme la petición de las pruebas para poderle dar la sorpresa al Dr. Bosch. Daba gusto leerlo. Ningún análisis tenía ni asteriscos ni resultados marcados en negrita, que es así como aparecen cuando tienes alguna alteración ¡Que diferente a los resultados del año anterior! Con esta sensación en mi cuerpo, decidí aprovechar para entornar los ojos y concentrarme en mi respiración, sintiendo como el aire entraba fresquito y salía calorcito por mi nariz. Eso lo leí en un diario que lo recomendaba un cura chino que era cristiano y taoísta a la vez¹⁶. Y cuando exhalaba lo hacía de manera relajada, practicando lo que se denomina *Coherencia Cardíaca*, uno de los ejercicios que aprendí

16 Sanchis, Ima. ¡Viva la Pepa! La contra. La Vanguardia. 26 de junio 2004. Barcelona.

durante este último año y que me puedo llevar a cualquier sitio, ya que la respiración siempre va conmigo (¡si no, malo!).

Mientras estaba en este estado semi-meditativo, me vino a la cabeza todo el proceso que había provocado el cambio en mis hábitos: tras unos resultados analíticos desastrosos (sobrepeso, tensión elevada, taquicardia –que el corazón late más deprisa de lo normal–, azúcar elevado, colesterol elevado, triglicéridos elevados y una importante obstrucción de mis arterias, según indicaba mi angiografía), mi médico, en ese momento, no pudo por menos que exclamar:

–¡Es usted una bomba de relojería! En cualquier momento puede tener un susto. Y es demasiado joven.

Por entonces yo pesaba ciento siete kilos y medía ciento ochenta centímetros, y vistos los resultados analíticos, el Dr. Bosch se vio obligado a recomendarme lo que habitualmente se recomienda en estos casos: ejercicio, más frutas y verduras, eliminar el consumo de sal y alcohol, y por supuesto la ingesta de pastillas para la tensión arterial y otras pastillas para bajar el colesterol y los triglicéridos; las famosas estatinas¹⁷. Y como no, me espetó un:

¡STOP TABACO!

Tenía 46 años y la verdad que lo de cuidarme no fue nunca mi fuerte: de ejercicio poco y fumaba un paquete de cigarrillos al día. Y eso de comer verduritas y salir a correr como los conejos....¡Que no tú! ¡Qué pereza! Además, mi trabajo en el departamento de relaciones internacionales en el ayuntamiento de mi ciudad me obligaba a viajar a menudo por todo el mundo y claro, ya se sabe lo que ocurre cuando uno tiene que viajar: las comidas son un momento crítico. Y por supuesto, el desorden horario continuo tampoco ayudaba.

No era una labor que me gustara en exceso, pero en mí casa siempre me habían dicho lo importante que es tener un trabajo seguro. Y lo que se decía en casa, iba a misa, claro. Mis padres eran de esa generación de ordeno y mando. Sobre todo mi padre. Era en extremo

17 Las estatinas se utilizan para bloquear una sustancia en el hígado para evitar que forme colesterol

autoritario, lo que suele conformar un carácter tímido e inseguro. Y eso, a menudo, provoca que por miedo a sentirse agredido, uno pueda tener una respuesta habitualmente iracunda ante el mundo, como forma de autodefensa, lo que genera un exceso de tensión interna que después puede tener graves consecuencias para nuestra salud. Movido por esas circunstancias, decidí presentarme como funcionario. Y como memoria nunca me faltó, me fue fácil ganar aquella plaza.

En aquel momento, el ayuntamiento estaba viviendo las consecuencias de la crisis económica del país, y claro, había que buscar empresas inversionistas que apostaran por nuestra ciudad. Eso hizo que los viajes fueran cada vez más habituales, y con menos tiempo. Tenía que llegar al lugar, hacer las reuniones correspondientes, volver al hotel, pasar el informe y regresar.

Y en casa, en medio de ese año de locura laboral, las cosas no funcionaban muy bien. Bueno, de hecho, simplemente no funcionaban. Después de diez años de noviazgo y cinco de matrimonio, Raquel, mi pareja y amor de toda la vida decidió dejarme y llevarse a nuestros dos hijos.

Por supuesto, tras el juicio, como suele ocurrir, el juez dictaminó que debía dejar el hogar conyugal. Y como es bien sabido, si una mudanza en condiciones normales es considerada como algo muy estresante, ya ni te imaginas en medio de esas condiciones (afortunadamente, la separación, dentro de lo difícil, fue bastante amistosa). No culpo a mi ex, la verdad. Había mostrado mucha paciencia conmigo el último año: mis ausencias eran cada vez más habituales por el trabajo, y cuando estaba en casa, muchas noches, al poco rato de llegar, ya me iba para salir con los compañeros de la oficina de copas y distender el crispado ambiente que últimamente se había creado.

En la oficina, llevábamos años en el departamento sin nuevas incorporaciones, los sueldos congelados y las cargas de trabajo aumentaban a diario. A la hora de comer, bajábamos a un establecimiento de comida rápida donde por muy poco dinero tenías cerveza, hamburguesa y patatas fritas. Y así podíamos volver corriendo a nuestro “amado” quehacer laboral.

A pesar de la advertencia de mi médico, yo seguí haciendo “vida normal”. ¿Por qué cambiar? Me compré las pastillas que me había recetado y punto. Además, lo único que necesitaba era no pensar tanto. ¿Y cuál es la mejor forma de evitar reflexionar sobre lo que a uno le ocurre? Pues, ¡qué grandes amigos son el alcohol, el tabaco y, cuando había la ocasión, las mujeres!

Una mañana, al levantarme, noté un ligero vahído en la cabeza. Pero como casi siempre, la noche anterior había cumplido con mi compromiso de “no pensar” y me había metido en la cama a las dos de la madrugada.

Al llegar a la oficina, me senté en mi silla, abrí el ordenador y de golpe sentí como mi brazo izquierdo caía desplomado perpendicularmente a mi cuerpo al tiempo que, de repente, vi como un halo alrededor de mis ojos y noté una sensación muy extraña, de embotamiento. En ese momento, pasaba por mi lado un compañero. Intenté llamarlo, pero de mi boca no salía ninguna palabra y percibí como por mi mejilla izquierda caía baba. No sabría decir cuánto tiempo pasó, pero de repente, la compañera con la que compartía espacio y que habitualmente se sentaba ante mí, tras llegar a su mesa y ver mi estado, se acercó y me preguntó si me encontraba bien. Yo recuerdo que intentaba comunicarme pero mi cuerpo y mi cerebro se habían desconectado completamente. Ese es el último recuerdo que tengo de la oficina.

Cuando volví a ser consciente de mi mismo, me encontraba en una cama de hospital con un suero en mi brazo izquierdo y una mascarilla de oxígeno en la cara. De pie, ante mí, se encontraba mi compañera, la que me había atendido en la oficina.

Ella me explicó que tras perder el conocimiento, llamaron a la ambulancia y me trajeron al hospital en el que me diagnosticaron un Accidente Vascular Cerebral o también conocido como ictus. Parecía ser que mis arterias cerebrales estaban muy obstruidas, lo que, según me dijeron, los médicos denominan isquemia, que es cuando la sangre no pasa bien por estar llenas de colesterol. Mi estado era muy delicado. Yo estaba muy cansado, y la verdad, me importaba todo un

pito: mi trabajo no me gustaba, mi mujer me había dejado, casi no tenía amigos, excepto los compañeros de la oficina (si es que los podía considerar amigos), y mi cuerpo era una bola deforme. Además, en muy poco tiempo, se me había empezado a caer el pelo y se me estaba poniendo cada vez más blanco.

En este estado triste y depresivo vino a verme mi ex. Ella es enfermera de ese hospital, por eso la dejaron entrar con mis dos pequeños. Cuando vi a mi hijo con cara de susto y a mi hija llorando, de repente, no sé, me dije: “no les puedo hacer esto a mis hijos. No se merecen un padre así”.

Recordando este amargo episodio de mi vida, escuché como el Dr. Bosch decía mi nombre, devolviéndome al momento presente:

–¡Jordi Valls!

–¡Servidora! (me encanta esta expresión y por eso siempre que puedo la uso cuando alguien me llama por mi nombre).

–¡Jordi, chico, pero que buen aspecto!

–¡Qué le parece, doctor!

–¡Me pinchan y no me sacan sangre!

–¡Traiga una aguja y lo probamos! –bromeé–.

–De todas maneras, le esperaba hace seis meses. Ya sabe que su estado requería un seguimiento más exhaustivo. Pero bueno, ¡pase! Pase para adentro y cuénteme...

La consulta era la típica consulta de un médico de la Seguridad Social. Una mesa con su ordenador (¡que no falte el ordenador, que no somos nadie sin él hoy en día!), un par de sillas para el paciente y su posible acompañante, una camilla, el esfigmomanómetro (el aparato para tomar la tensión) en la pared junto a la camilla, un negatoscopio (el aparato para ver las radiografías, aunque hoy en día cada vez se usa menos ya que las reciben por ordenador y las ven en pantalla y luego te las dan en CD) y un armario con todo tipo de material para curas.

El doctor Bosch, con su típico fonendoscopio azul oscuro de campana y membrana colgando del cuello (un clásico pero excelente Littmann©) se sentó en su sitio, se puso sus gafas de pasta de color azul y se puso a mirar la pantalla de su ordenador mientras manejaba el

teclado buscando mi historial. Y cuando ya lo tenía, me pidió que le pasara las pruebas que tenía en mi mano.

–Vaaaaamos a ver..... –me dijo–.

A medida que iba leyendo los resultados, observé cómo sus cejas se elevaban en señal de satisfacción.

–Vaya, vaya, vaya,.... Vamos a la báscula por favor –me pidió.

–¡Encantado doctor! –le contesté con una sonrisa socarrona–.

–Setenta y siete kilos. Ha adelgazado treinta kilos en un año, no está nada mal, no. Ahora vamos a ver la tensión arterial.

Me senté en la camilla, apoyé mi espalda en la pared y el doctor Bosch me colocó la banda de tela que se pone en el brazo para tomar la tensión arterial. El médico se puso las olivas del arco metálico de su fonendoscopio en las orejas y la membrana del mismo en el codo de mi brazo izquierdo donde había puesto el brazalete. Empecé a notar la típica sensación de cómo el brazo se oprime cuando se va apretando la pera del “esfigno” tras lo cual sentí como esa presión disminuía a medida que el médico controlaba la salida de aire abriendo la llave de la pera infladora.

Mientras sentía como mi brazo se liberaba de la presión del brazalete, observaba también la misma expresión en el Dr. Bosch que la que había visto hacía un momento mientras leía los resultados de mis análisis.

–Sus niveles de azúcar, triglicéridos y colesterol son completamente normales, su tensión arterial está también completamente normalizada, y la última angiografía indica que sus arterias están libres de sustancias grasas. Veo que me ha hecho caso.

–Mmmmmmm.... Pueeeessss...., en algunas cosas sí y otras no.... –le dije con mirada de niño travieso–.

–¿Perdón? –me dijo el Dr. Bosch, mirándome por encima de sus gafas y con cara de incredulidad

–No, si perdonado está doctor... ¡Hahahahaha!

–¿Entonces?

–Bueno, a veces, las casualidades, como el maestro, aparecen cuando el alumno está preparado.

Al oír esta respuesta, mi médico aún quedo más perplejo.

—A ver, a ver, creo que me tiene que contar algunas cosas —contestó mi galeno.

—¡Encantado! ¡Cuando usted quiera!

—Mire Jordi, ya sabe como tengo la consulta, pero si le parece, no sé como lo tiene hoy para comer y me cuenta. Es el único momento que tengo para mí y me gustaría saber qué ha hecho. Porque todo lo que sea mejorar la calidad de vida de mis pacientes me interesa.

—¡Venga! ¡Será un placer! Además hoy me pedí el día libre.

—Jordi, ¿qué te parece si nos tuteamos? Me sentiría más cómodo. Por favor, llámame Toni.

—¡Vale Toni! ¡Perfecto! Conozco un restaurante vegetariano muy cerca. ¿A qué hora quedamos?

—Mira, como no sé a qué hora acabaré exactamente, ¿te parece que nos demos los teléfonos y cuando salga te aviso?

—¡Genial!

Tras darnos los teléfonos, salí de la abarrotada consulta de mi médico de cabecera para dirigirme a un parque que había cerca. Me puse los auriculares y me dispuse a escuchar música celta que me ayudaba a relajarme y a reconectar con mi mismo y mi esencia.

Ya en el parque, empecé a caminar y a sentir el olor de los árboles, de la tierra húmeda por la lluvia que había caído el día antes y a sentir el calor del típico sol de febrero en mi rostro, que tan agradable resulta en esos días de invierno.

Tras un rato de deambular por el parque vi un banco al que le daba el sol y decidí sentarme a disfrutar del momento presente. Y es que tal como había aprendido hacía poco, “el pasado no existe, el futuro es un misterio y el presente es un regalo. Por eso le llamamos presente”. La frase la había escuchado en la película Kung Fu Panda... pero bueno, para el caso....

Estando así sentado, sonó el sonido de flecha que tenía en el móvil como indicador de entrada de un mensaje. Al mirarlo, vi un mensaje de Toni, quien me decía que ya había terminado. A lo que le contesté con un emoticono de un puño con el dedo hacia arriba

y le dije que esperase en la salida de la consulta que llegaba en cinco minutos.

Al llegar a la puerta del Centro de Asistencia Primaria, el Dr. Bosch ya estaba esperándome mientras miraba la pantalla de su teléfono.

–¡Hola Toni! ¿Vamos?

–Buenas ¡Vamos!

Empezamos a caminar y en la primera calle a nuestra derecha giramos y continuamos hasta la siguiente esquina en la que había un pequeño restaurante. Era un restaurante con cristalera exterior desde la que podías ver a la gente comiendo desde fuera. Había una docena de mesas y al entrar, una diligente y joven camarera nos invitó a sentarnos en una mesa que quedaba junto a la ventana.

Tras sentarnos, la camarera nos trajo la carta al momento y la empezamos a leer con interés.

En la carta había menú con tres platos de primero, tres de segundo y tres postres, con pan y bebida incluidos. Después de mirar las opciones, Toni me preguntó:

–Bueno Jordi, tu eres el experto. ¿Qué recomiendas?

–Mira, te diré lo que alguien me dijo hace ahora casi un año: “¡Haz felices a tus bacterias!”.

–¿Perdón?

–Sí Toni, de las primeras cosas que aprendí fue que si queremos recuperar nuestra salud, cuando vamos a comer, una de las cosas que debemos pensar es qué les vamos a dar a nuestras bacterias. Lo que se conoce como la microbiota intestinal, que seguro has oído.

–La verdad es que sí, que cada vez estoy oyendo más sobre la importancia de cuidar a nuestras bacterias, pero hasta ahora no había conocido a nadie que me mostrara los efectos de ese cuidado como lo he visto en ti –me dijo mi aún sorprendido médico–.

–Mira, si te parece, escojo por ti y te cuento.

–Me parece una genial idea, Jordi.

Ese día como primeros había una crema de calabaza, sopa de miso o ensalada de aguacate, de segundos espinacas con garbanzos, arroz al estilo chino con lentejas y curry o torta de hortalizas.

–¿Te apetece una crema de calabaza y una torta de hortalizas?

–Me parece perfecto Jordi.

–La torta te gustará, ya verás. Es como una tortilla de patatas pero sin huevo y sin patatas.

–¿Cómo? –me preguntó mi sorprendido médico–.

–Sí, está hecha con trigo sarraceno, un pseudocereal sin gluten, con alcachofas e hinojo. La hacen muy buena. ¡Te encantará!

–¡Hecho!

–Y para beber, veo que tienen kéfir de agua con tres sabores: de uva, manzana o pera. ¿Te parece un kéfir de pera?

–¿Kéfir de agua de pera?

–¡Buff! Tengo tanto que contarte...

Tras pedir nuestro menú a nuestra camarera, Toni estaba impaciente.

–Bueno Jordi, empieza a contarme todo esto. ¿Qué pasó hace un año para que ahora estés así de estupendo?

–Mira, la verdad que todo fue producto de la casualidad, ...o no....

Le conté todo mi proceso: mi situación personal, mi situación laboral y el incidente que acabó conmigo en el hospital.

–Sí, bueno, no me extraña que acabaras así, Jordi. Ya te dije que eras un bomba de relojería –me regañó mi médico.

–¡No te enfaaaades! –le dije sonriendo–. Cuando salí del hospital, como puedes comprender, me encontraba muy preocupado y deprimido. Pero también sabía que había llegado el momento de hacer cambios en mi vida. Estando de baja tras el alta hospitalaria, una mañana, para salir un rato de casa, me fui a una terraza para tomarme un agua a la vez que tomaba un poco el sol. ¡Se habían acabado las cervezas y el tabaco, ahora sí! Pero no sabía por dónde empezar a hacer cambios en mi vida. Para distraerme, le pedí al camarero si me podía traer un diario, y como la mayoría de las personas, tengo la costumbre de empezar por el final, donde gran cantidad de diarios hoy en día llevan una entrevista. Ese día entrevistaban a un conocido gastroenterólogo que mencionaba la importancia de las bacterias para

nuestra salud. De repente, no sé por qué, tuve la corazonada de que no estaba leyendo aquello por casualidad. Pagué mi consumición y me fui corriendo a casa. Me senté delante del ordenador y empecé a buscar en youtube vídeos de ese especialista para ver y escuchar todo lo que estos pequeños seres podían hacer por mí y a los que, según parecía, estaba tratando tan mal desde hacía tantos años.

–Sí, me suena haber leído esa entrevista que mencionas –interrumpió Toni.

–Bueno. Pues como que me encanta profundizar en las cosas, decidí que aprendería todo lo que pudiera sobre estos extraordinarios seres que habitan en nuestro interior y ver cómo nos podíamos ayudar unos a otros. De hecho, el cuerpo humano siempre me ha parecido algo increíble con unas capacidades que no podemos llegar a imaginar. En mis viajes por trabajo, sobre todo en países orientales, he tenido conversaciones muy interesantes sobre sus costumbres y el modo que tienen de ver el mundo y la salud. Y la verdad es que la búsqueda ha tenido sus frutos, tal y como puedes ver, y tengo muchas ganas de compartirlo con quien me quiera escuchar.

–¡Yo te quiero escuchar Jordi! –volvió a interrumpir Toni.

La camarera nos trajo las bebidas. Estaban muy fresquitas. La joven nos explicó que el kéfir de agua lo hacían ellos con el método de doble fermentación, lo que aumentaba la gasificación, ya que esta segunda fermentación la hacían con los tres tipos de zumos diferentes que habíamos visto en la carta (uva, manzana o pera). Cuando Toni lo probó, no pudo evitar esbozar una sonrisa y sorprenderse con el agradable sabor dulzón y la sensación de cosquillitas que sentía por las burbujas del producto.

–Veo que te gusta –le dije–.

–¡Es sorprendente!

–Además, es todo pura vida –no pude evitar contestarle–. Estamos acostumbrados a comer alimentos siempre “muertos”. Pero esta bebida, el kéfir de agua, es un *probiótico*, una bebida llena de microorganismos vivitos y coleando que enriquecen nuestro sistema digestivo. Pero ya te cuento más adelante sobre ello.

–Bueno, como te decía –continué–, empecé a pensar cómo podría aprender más cosas sobre el mundo microbiano, y la primera persona que me vino a la cabeza fue una vieja amiga: Marta Camps.