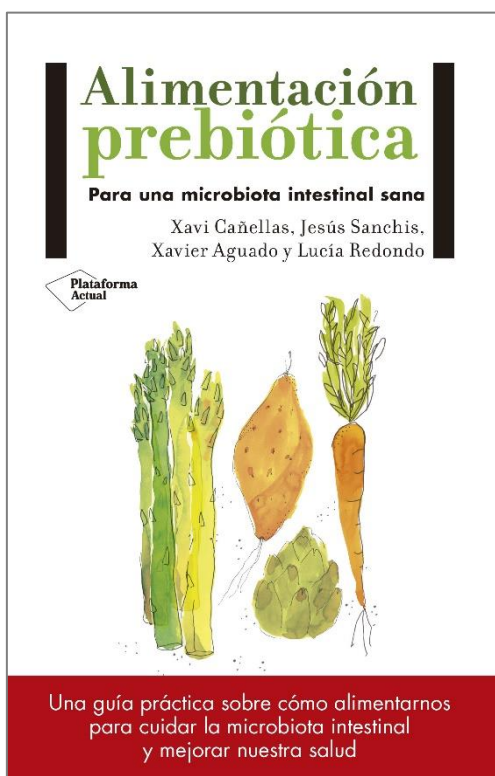


Alimentación prebiótica

Para una microbiota intestinal sana

Xavi Cañellas, Jesús Sanchis, Xavier Aguado y Lucía Redondo



Si queremos mejorar nuestra salud integral, necesitamos mejorar la calidad de nuestra microbiota, y para ello nada mejor que la alimentación prebiótica. No se trata de una nueva dieta ni de incorporar alimentos milagrosos, sino de alejarnos lo máximo posible de la amplia oferta de productos comestibles que nos ofrece la industria y sustituirlos por alimentos de verdad: hortalizas, frutas, tubérculos, pescados, huevos, carnes, frutos secos... Para ayudarnos a poner en práctica estos pequeños cambios en nuestra manera de alimentarnos, los autores nos ofrecen una serie de recetas fáciles y para toda la familia.

Perdidos entre dietas y pastillas milagrosas, entre superalimentos y productos que prometen ser fuente de salud y bienestar, cada vez más personas sufren de obesidad, diabetes, cáncer, accidentes cardiovasculares, enfermedades autoinmunitarias, ansiedad o depresión; cada vez hay más personas desesperadas por largas y pesadas digestiones: acidez, reflujo, hinchazón, gases o estreñimiento, y cada vez más niños conviven con el asma y las alergias. Todas estas patologías tienen un nexo común: la alteración de la microbiota intestinal —los microbios que residen en nuestros intestinos—.

Alimentación prebiótica es una guía inédita que proporciona las claves para cuidar de nuestra microbiota intestinal a través de aquello que comemos. Un libro escrito en un lenguaje sencillo y con una perspectiva integrativa, basado en los últimos descubrimientos científicos y en la experiencia clínica, señas de identidad de **Niños sanos, adultos sanos** (Plataforma Editorial, 2016), su antecesor.

Aquí no encontrarás milagros ni dietas ni superalimentos ni milongas del estilo. A cambio te ofrecemos un libro lleno de recetas sencillas, deliciosas y accesibles para todo el mundo, especialmente ideadas para cuidar el aparato digestivo y alimentar la microbiota intestinal. Empezar una Alimentación prebiótica supondrá un antes y un después en la salud de muchas personas. ¿Serás una de ellas?

SOBRE LOS AUTORES



XAVI CAÑELLAS es psiconeuroinmunólogo, conferenciante y docente en varios másteres y cursos, y coautor del libro Niños sanos, adultos sanos (Plataforma Editorial, 2016). Es codirector y docente del curso Experto Universitario en Psiconeuroinmunología Clínica por la Efhre International University e investigador colaborador del Grupo de Investigación de Eumetabolismo y Nutrición del IDIBGI, Hospital Dr. Josep Trueta. www.regenera.cat

JESÚS SANCHIS es dietista-nutricionista, profesor e investigador de la Universitat de València. Ha recibido varios premios nacionales al mejor expediente de España, fruto de su brillante trayectoria académica. Centra sus investigaciones en las interacciones entre la microbiota intestinal, la alimentación y la salud. Es divulgador y coautor del libro Niños sanos, adultos sanos (Plataforma Editorial, 2016). www.jesussanchis.com

XAVIER AGUADO es cocinero propietario de BionBo tienda, taller y obrador, y BionBo Café Gastrobar, uno de los restaurantes destacados de la provincia de Girona. Tras formarse en Edimburgo como cocinero y tras diversas aventuras gastronómicas a lo largo del mundo decidió en 2016 crear el restaurante desde el que promueve una cocina basada en productos ecológicos y de proximidad, y salpicada de influencias de todo el abanico gastronómico mundial. www.bionbo.com

LUCÍA REDONDO es dietista-nutricionista y se ha formado ampliamente en el campo de la medicina natural. Durante ocho años ha sido profesora del Ciclo Formativo de Dietética del IFPS Roger de Llúria en Barcelona. Actualmente, compagina su labor clínica e investigadora con la docencia en diferentes másteres, cursos y posgrados. Es coautora del libro Tratamientos naturales al alcance de todos. www.luciaredondo.com

Para más información o una posible entrevista con los autores,

no dudes en ponerte en contacto conmigo.

Un abrazo,

Bibiana Ripol 607 71 24 08 bibiana@ripol.es



Entrevista a Xavi Cañellas, Jesús Sanchis, Xavier Aguado y Lucía Redondo,
autores de ***Alimentación prebiótica***

«La diversidad de microbios que alojamos en nuestros intestinos, es un marcador de salud, a más diversidad, más salud».



Xavi Cañellas

En los últimos años, la microbiota intestinal, ha pasado de las revistas científicas, a los medios de comunicación y las revistas de divulgación. ¿Realmente unos microbios imperceptibles al ojo humano son tan importantes para nuestra salud?

Y tanto que lo son. Hoy en día sabemos que enfermedades tan importantes y prevalentes como la obesidad, la diabetes, los accidentes cardiovasculares e incluso distintos tipos de cáncer, así como la ansiedad y la depresión, están muy relacionadas con la microbiota intestinal. Por ello, nuestra salud depende, en buena medida, de saber cuidarla y alimentarla correctamente.

Sabemos que la microbiota intestinal son los microbios que albergamos en nuestros intestinos: bacterias, hongos, protozoos y virus. Pero, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de “prebiótica”?

Del mismo modo que nosotros (los humanos) necesitamos alimento, ellos (los microbios) también necesitan comer. Y, por suerte, está en nuestra mano alimentarlos con compuestos que hacen crecer selectivamente a microbios saludables, en detrimento de los perjudiciales. Esos compuestos beneficiosos de los que hablamos son los prebióticos, y de ahí nace la alimentación prebiótica.

Seguir una alimentación prebiótica ¿significa que estamos ante una nueva forma de dieta?

No, los autores dejamos muy claro que, en el interior de *Alimentación prebiótica*, no encontrarás milagros ni dietas ni superalimentos ni milongas del estilo. Lo que ofrecemos, es un libro lleno de pautas y recetas sencillas, deliciosas y accesibles para todo el mundo, especialmente ideadas para cuidar el aparato digestivo y alimentar la microbiota intestinal.

¿Es compatible o recomendable simultanear una alimentación prebiótica con otros tipos de alimentación?

En nuestra opinión, alimentación saludable hay una, aquella se compone de alimentos de la máxima calidad posible, idealmente frescos y de proximidad, que elimina todo tipo de productos ultraprocesados y que se basa en hortalizas, frutas y tubérculos. Y eso es, exactamente, lo que nosotros proponemos. Con la particularidad de que, una alimentación prebiótica, va más allá y, además de prestar atención a nuestras necesidades, también busca cubrir las necesidades de los microbios con los que compartimos organismo, todo lo cual se traduce en una mejor salud para nosotros.



Jesús Sanchis

«Alimentación saludable hay una, aquella se compone de alimentos de la máxima calidad posible, idealmente frescos y de proximidad, que elimina todo tipo de productos ultraprocesados y que se basa en hortalizas, frutas y tubérculos».

¿Esta alimentación se dirige especialmente a algún colectivo en particular?

No, una alimentación prebiótica deberíamos aplicarla en el mismo momento que la introducción de los alimentos, como ya proponíamos en nuestro anterior libro **Niños sanos, adultos sanos** y mantenerla a lo largo de toda la vida. En sociedades como la nuestra donde, en la mayoría de los casos, hay disponibilidad de todo tipo de alimentos, todos deberíamos basar la alimentación en hortalizas, frutas y tubérculos.



Lucía Redondo

¿En qué casos sería especialmente recomendable incorporar una alimentación prebiótica?

Estando indicada para toda la población, sí que es cierto que en épocas y situaciones en las que la microbiota se puede ver más alterada es cuando más sentido cobra atender a las necesidades nutricionales de nuestros microbios, por ejemplo, épocas de gran estrés por trabajo o por estudios; toma de fármacos, especialmente antibióticos; trastornos gastrointestinales o, simplemente, problemas para ir al baño.

Si seguimos una alimentación prebiótica, ¿qué cambios podemos notar?

Uno de nuestros principales objetivos es mejorar la diversidad de la microbiota intestinal. El motivo es que, la diversidad de microbios que alojamos en nuestros intestinos es un marcador de salud, a más diversidad, más salud. Y, nuestras pautas y recetas van encaminadas a incrementar esa diversidad, buscando incrementar la presencia de microbios “buenos”, y reducir la de microbios “malos”. A corto plazo, lo que podemos notar es una mejora de nuestras digestiones, reduciendo acidez, reflujo o gases; y también una mejora en nuestro tránsito intestinal (iremos mejor al baño).

¿Tardaremos mucho tiempo en sentir que algo ha cambiado en nosotros?

Una persona que quiera empezar a cuidar (o seguir cuidando) su salud en general, una de las decisiones más inteligentes y lógicas que puede tomar, es atender a su salud intestinal. Por ello, dejando claro que huimos de milagros, empezar una alimentación prebiótica, sin duda, se traducirá en una mejora de su calidad de vida a corto, medio y largo plazo. Tenemos que entender que el aparato digestivo es el epicentro de nuestra salud.



Xavier Aguado

«El aparato digestivo es el epicentro de nuestra salud»

¿Este tipo de alimentación requiere de mucho tiempo y organización en casa? ¿Y las recetas, las puede elaborar cualquier persona?

Desde el inicio tuvimos claro que una alimentación prebiótica debía caracterizarse por ser fácil, práctica y accesible a todo el mundo, sin por ello renunciar al sabor y la originalidad. De este modo, una alimentación prebiótica está al alcance de toda aquella persona que, con más o menos destreza en la cocina, y que con más o menos tiempo para comprar y cocinar; desee generar cambios en su vida, mejorando su alimentación y su microbiota y, con ello, su salud.

Bibiana Ripol, Barcelona, noviembre 2017

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

