



Enfoque terapéutico

Herramientas

Contenido

Alergias	¡Error! Marcador no definido.
Parásitos	4
Permeabilidad e inflamación intestinal	5
SIBO.....	7
Disbiosis e infecciones intestinales.....	8
Alteraciones hepáticas.....	8
Problemas con la histamina.....	9
Déficit de la actividad de la enzima DAO.....	10
Intolerancias alimentarias.....	11
Alergias alimentarias.....	12
Estrés.....	13

Alergias

En caso de sospecha de reacción alérgica alimentaria debe eliminarse el consumo del alimento sospechoso y acudir al médico. Este profesional es el que llevará a cabo el protocolo que se sigue.

Principalmente, se trata de valorar en primer lugar la clínica del paciente. Si después de la entrevista se tiene una clara sospecha de la presencia de algún tipo de alergia se deriva al especialista (el alergólogo).

Este segundo profesional ya es el que inicia las pruebas pertinentes para detectar los alérgenos.

El esquema del enfoque terapéutico es:

0. Diagnosticar las alergias específicas

1. Evitar el alérgeno

2. Tratar los síntomas si se requiere con:

2.1. Antihistamínicos (naturales o de síntesis)

2.2. Estabilizadores de los mastocitos

2.3. Corticoides

2.2. Adrenalina inyectada como antídoto ante un choque anafiláctico (presente en algunos casos, después de la exposición -normalmente accidental- frente al alérgeno, desarrollando una importante reacción inflamatoria a nivel de la glotis)

3. Existe también la inmunoterapia alérgica (enfoque médico convencional)

4. En el enfoque de la medicina funcional, siempre podemos optar a parte de respetar, obviamente, toda la secuencia descrita, todo lo que ayude a estimular la inmunotolerancia -ya que cada vez más, se cree, que es lo que con más facilidad puede contrarrestar y/o evitar la aparición de las alergias- :

- control del estrés
 - buenos niveles de vitamina D
 - exposición a la natura
 - actividad física
 - alimentación equilibrada, variada, natural, fresca y que la persona pueda digerir y tolerar adecuadamente
- + tener en cuenta los períodos en que el sistema inmune se encuentra menos competente:
- niñez: de los 0 a los 3 años el sistema inmunológico va madurando
 - presencia de problemas digestivos, sobre todo cuando se dan a nivel del intestino (debido a la estrecha relación entre el intestino delgado, la circulación sanguínea y la posibilidad de sobre activar el sistema inmune).

En el mejor de los casos se sigue dicha secuencia sin más complicaciones, que las que supone la restricción a tener contacto con los alérgenos detectados

En algunos casos, puede quedar alguna alergia pendiente a detectar, pero ya se han podido encontrar los principales alérgenos -los cuales siempre habrá que tener en cuenta y evitarlos 100% mientras se valore una elevada sensibilidad* frente a esta sustancia-

Y en el peor de los casos no se conoce el alérgeno y se vive con la incertidumbre de saber si se puede volver a tener contacto con este.

** el médico especialista ya hace el seguimiento de la alergia específica y puede ir revalorando si la reacción de hipersensibilidad se ha rebajado o por contra, se mantiene igual. Algunas alergias pueden desaparecer o rebajarse con el paso del tiempo. Recordemos que la reacción de alergia es una reacción de hipersensibilidad.*

Parásitos

En caso en qué salgan positivos en una analítica de coprocultivo, el mismo médico hará el tratamiento pertinente. Si se salen negativos en esta analítica, pero se puede corroborar el exceso de parásitos mediante la analítica de heces por la técnica PCR entonces el profesional decidirá si se deriva al médico a ver si puede recetar algún tipo de antiparasitario médico y si no hay o no se valora esta posibilidad, entonces hay todo un arsenal de plantas con propiedades antiparasitarias. Las principales más conocidas son:

- ajo / jengibre / clavo
- semillas de calabaza
- tomillo / orégano / menta
- artemisa / ajeno
- nogal negro / lapacho
- propóleo (no es una planta)

Veremos, como en muchos problemas, que el uso de las plantas y de ciertas moléculas contenidas en algunos alimentos, se pueden recomendar en diferentes formatos.

En el caso de los alimentos se pueden tomar a diario y/o de forma más regular. A veces, hablamos de una parte muy concreta de un alimento, que, si bien se encuentra en este, se requieren dosis mucho más elevadas que las que ingeriríamos sólo con la ingesta directa del alimento, para obtener beneficios farmacológicos. Es este el motivo por el que a menudo encontramos en formato de cápsula algunas sustancias presentes en algunos alimentos, ya que esta manipulación nos permite, obtener dosis mucho más elevadas y concentradas de dicha sustancia -con propiedades farmacológicas-.

En el caso de las plantas se pueden tomar las plantas en formato de infusión, en cápsulas, o en extractos líquidos.

Junto con esto, veremos también, que, hoy en día, y cada vez más, se formulan productos comerciales que son una mezcla de diversas sustancias que nos interesan por un problema concreto de salud, por la sinergia que pueden tener al ingerirlas juntas – a menudo por una acción sumatoria y complementaria-.

Permeabilidad e inflamación intestinal

El primer enfoque terapéutico cuando se nos presenta un cuadro de permeabilidad y/o inflamación intestinal es acordarse de la importancia de trabajar juntamente la triada: permeabilidad, inflamación e intolerancias.

Son 3 aspectos que se retroalimentan y para hacer un buen trabajo hay que rebajar los 3 a la vez.

Por la parte de la intolerancia, el primer paso será retirar todo alimento que contenga sustancias que nuestro intestino en dicho momento no puede tolerar. En el apartado específico describo más intervenciones en este aspecto (intolerancias alimentarias)

Por la parte de la inflamación, el enfoque terapéutico va muy ligado a dejar de hacer todo aquello que, de naturaleza, no ayuda al tubo digestivo (comer comida procesada, alimentos poco o nada nutritivos, comer deprisa, comer a menudo, dejar poco espacio entre comidas, terminar muy lleno...) y por otro lado dejar de tomar todo alimento que se haya determinado y/o deducido que no se tolera adecuadamente (mientras se recupera el tubo digestivo)

Finalmente, una vez trabajamos tanto como podemos estos dos primeros aspectos, la intolerancia y la inflamación, tiene sentido llevar a cabo intervenciones que faciliten la impermeabilidad del intestino -es decir, ayudar a que deje de ser tan permeable-.

Las sustancias más utilizadas son: el aminoácido, L-glutamina, la vitamina A, el zinc y la cúrcuma.

La L-glutamina es un aminoácido que ayuda a la reparación de las paredes del tubo digestivo. Ayuda a que las uniones de las células intestinales permanezcan muy poco permeables y a la vez al óptimo mantenimiento de dichas células.

La vitamina A, regenera tejidos y regula el funcionamiento del sistema inmunitario.

El zinc es indispensable en los procesos de reparación y de cicatrización de los tejidos. Tiene un papel importante en el mantenimiento de la integridad de la mucosa intestinal

La cúrcuma tiene infinidad de propiedades. En este caso, destacan sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

De forma indirecta, todo lo que ayude a que la parte anterior y posterior del intestino delgado sean más funcionales, también nos pueden ayudar (siempre valorando que la persona tenga capacidad de beneficiarse de dichos suplementos, ya que tiene la capacidad de tolerarlos). Entre estos encontraríamos, todo lo que nos ayude en la digestión (betaína, enzimas digestivas, plantas amargas...), todo lo que regule la flora del último tramo, el colon (pre y probióticos).

Veremos que generalmente, las casas comerciales que formulan productos específicos para la permeabilidad intestinal y/o por problemas digestivos varios buscan siempre la fórmula que mejor se adapta a cada contexto. Por lo tanto, son un buen recurso, a menudo, ya que se trata de una combinación bien estudiada de diversas moléculas que nos pueden ayudar en los procesos de recuperación. Como siempre, pero, no todo complemento será útil para cualquier persona. En algunas les será más útil utilizarlos, y en otras, lo mejor, será prescindir de ellos tanto como se pueda. Valorar siempre contexto específico.

SIBO

No profundizaremos en el tema ya que no es el tema de la ponencia. Tener en cuenta que es una afección muy común actualmente. Hay que recordar que se trata de un problema local, en muchas ocasiones, de buen tratar y fácil de revertir. Valorar siempre si se sospecha de un SIBO mantenido desde hace mucho tiempo o por el contrario, si es de reciente aparición. Explicar bien al paciente de que se trata esta afectación, que le sucede al cuerpo (sobrecimiento de bacterias fuera de lugar) y la secuencia a seguir. En la mayoría de los casos se trata de un plan terapéutico delimitado, con sus fases, que, si se cumplen y el resto del tubo digestivo se puede mantener funcional, desaparece y se resuelve.

La secuencia a modo de esquema es:

- dieta: retirar temporalmente todo alimento rico en FODMAPS
- administrar antibióticos del tramo digestivo: médico o herbáceo
- reintroducción progresiva de alimentos ricos en FODMAPS, valorar tolerancia e ir adecuando al contexto de cada persona

Disbiosis e infecciones intestinales

Disbiosis intestinal: desbalance del tipo y del número de microorganismos presentes en el cuerpo. No nos interesa, como, en ninguna parte del cuerpo mantener un desbalance, ya que, con el tiempo, cada vez se establece más este mismo y a la vez, más complicaciones nos va trayendo.

Infecciones intestinales: Proliferación excesiva de un tipo de microorganismo que en exceso no beneficia el correcto funcionamiento del cuerpo (ya se por las sustancias que pueda generar, por la competencia que pueda ocasionar con otros microorganismos más beneficiosos o ya sea porqué sobre activa el propio sistema inmune)

La dieta, la actividad física, la regulación de una correcta digestión y si se precisa el uso de plantas y/o complementos que nos ayuden a recuperar y/o mantener ambos aspectos serán los focos terapéuticos para tener en cuenta.

En el caso de los complementos pensaremos sobre todo en: antibióticos naturales (ajo, orégano, semillas de pomelo, nogal negro, tomillo, clavo...) y por otro lado en los pre y probióticos (el alimento para los microorganismos beneficiosos y el propio microorganismo ingerido de forma controlada)

Alteraciones hepáticas

Recordar siempre la importancia de hígado, debido a que participa en tantísimos procesos del cuerpo. Destacaría: la regulación del azúcar, la filtración de tóxicos y la generación de ciertas enzimas que requerimos para un correcto metabolismo de diversas sustancias que se generan a diario en el cuerpo y/o que ingerimos a través de la dieta.

Problemas con la histamina

Comprender bien, antes que nada, en la medida de lo posible, por qué se da dicho problema.

· Por un exceso exógeno (hay otros microorganismos que generan dicho exceso). Entonces trataríamos la regulación de estos para rebajar la generación de histamina (SIBO, disbiosis...)

· Por un exceso endógeno: comprender que comporta que las propias células del cuerpo generan más histamina.

Cuando nos encontramos frente patologías graves el abordaje es totalmente médico. La información de una dieta baja en histamina puede ser complementaria, para tenerla en cuenta.

En el caso de los parásitos, el cuerpo activa el sistema inmune generando más histamina, como un posible mecanismo de resolución. Si el sistema inmune no puede combatir del todo el exceso de parásitos, entonces podemos ayudarle con antiparasitarios para rebajar su esfuerzo y a la vez resolver dicha infección.

En el caso del síndrome de la activación de los mastocitos, enfocarlo más como un abordaje integrativo que mejore:

- niveles de estrés
- dieta nutritiva
- salud digestiva / salud hepática
- dieta baja en histamina mientras no se mejora la sobre activación de los mastocitos (como una herramienta temporal, que, si bien no actúa sobre la causa, si ayuda a reducir el exceso de histamina presente en el cuerpo).

· Por un problema en el metabolismo de la enzima principal que degrada la histamina -la diamino oxidasa (DAO)-.

Hay que recordar que muchas veces no se trata de un problema congénito si no que, como esta enzima se encuentra en el intestino delgado, cuando este órgano está algo dañado puede afectar a la correcta actividad de la DAO.

Para mejorar la intolerancia a la histamina podemos trabajar sobre 3 focos principales: dieta, mejora del terreno intestinal y suplementos -si se requieren-:

- DIETA: baja en histamina (documento anexo Instituto Xevi Verdaguer)
- INTESTINO: tratar SIBO si hay, disbiosis, inflamación y permeabilidad. Si mejoramos el terreno la aparición de problemas con la enzima DAO se puede reducir drásticamente
- SUPLEMENTOS: recomendar la suplementación con la enzima diamino oxidasa (DAO) junto con la enzima catalasa (mucho más efectivo si se encuentran las dos enzimas*) mientras se valora una actividad reducida de estas enzimas, principales encargadas del metabolismo de la histamina.

**la catalasa termina de llevar a cabo la metabolización de la histamina; si no tenemos suficientes niveles de esta, aunque la DAO degrade parte de la histamina, pueden quedar pendientes de degradar metabolitos secundarios*

Déficit de la actividad de la enzima DAO

La opción más conocida hoy en día es la opción de suplementarse con la misma enzima (existe en formato de cápsula).

Tener en cuenta dos aspectos:

1. A parte de dar DAO en forma de suplemento -si se valora que hay un déficit en la actividad de esta-, será siempre ideal valorar si el estado del intestino y/o del hígado puede influenciar también en dicho déficit, para entonces valorar hacer un enfoque terapéutico doble:

- suplementación
- mejorar el funcionamiento y la integridad del intestino delgado y/o del hígado

Intolerancias alimentarias

El enfoque en el caso de las intolerancias se podría describir por 3 vías:

1. Retirar de la dieta inicialmente, todo alimento que no se pueda tolerar
2. Administrar si existe y si se precisa, la enzima que degrada la sustancia que nuestro propio cuerpo en el momento concreto no puede metabolizar
3. Mejorar el terreno intestinal, para rebajar la inflamación y la permeabilidad, para poder valorar a posteriori, si una vez mejorados estos dos aspectos, se presenta mejor tolerancia -esta puede ser total, parcial o nula).

Por lo tanto, como siempre, habrá que valorar si la intolerancia es congénita o, por el contrario, es adquirida con el tiempo y mucho más probablemente reversible.

Si es congénita, habrá que eliminar tanto como se pueda de la dieta dicha sustancia y/o junto con esto valorar si se introduce la sustancia, ya sea, intencionadamente, por posibilidades accidentales de que se ingiera, o en el caso de la histamina, porque en los alimentos siempre existen mínimos niveles de esta, la administración -en caso de que exista y se comercialice- de la enzima que permite hacer este trabajo de degradación/ metabolización.

Si es adquirida con el tiempo, valorar siempre, la posibilidad de recuperar el tubo digestivo, siguiendo el plan de las R (retirar, restaurar y reintroducir).

**Muy importante tener en cuenta que cuando hablamos de intolerancias alimentarias no siempre se presenta el mismo grado. Se trata de una graduación que no es igual para todo el mundo ni fácil de determinar exactamente. La persona afectada, según sintomatología, principalmente, puede, en la reintroducción, valorar, por prueba y error, sus niveles de tolerancia.*

Alergias alimentarias

En este apartado te derivaría de nuevo en el primer apartado – la alergia-.

La alergia alimentaria no deja de ser una alergia más.

¿Qué es lo importante...?

1. Diferenciar alergia de intolerancia alimentaria
2. Asegurarse de descartar o bien diagnosticar la posibilidad de la presencia de toda alergia alimentaria, por la gravedad que supone, por la propia persona, la nueva exposición a dicho alimento.
3. Ante la duda, siempre esperar a exponerse de nuevo al alimento sospechoso y pedir ayuda al profesional (esté es quien dará seguridad, con la entrevista clínica, y quien frente la sospecha de alergia, ya se encargará de derivarte al especialista).

Estrés

Problema de salud muy extendido en los últimos años. Valorar siempre, antes de nada, que realmente nos encontramos ante un estrés nocivo. El estrés no siempre es negativo. Lo negativo, es el disestrés, cuyo término hace referencia a una mala gestión y/o vivencia de esta situación -el estrés- con repercusiones negativas para la persona que lo vive.

En caso de presentar disestrés, el enfoque terapéutico a grandes rasgos es:

1. Trasladar la responsabilidad al paciente sobre su propia vida. Empoderarlo que puede de nuevo, replanificarse, decidir qué hacer con algunas facetas de su vida, que prioriza, que puede dejar de hacer... Empoderarlo a autogestionarse de nuevo mejor
2. Si la persona, por si sola y/o con su entorno más cercano no es capaz de planificar su vida y/o sus emociones y/o sus procesos mentales, entonces una muy buena opción es recordarles siempre la existencia de servicios varios de psicología, que precisamente nos ayudan sobre todo en esto, en cómo enfocamos nuestra vida, nuestro sentido de vida y nuestras emociones
3. Por último, y sin entrar a fondo en la materia del estrés, que daría mínimo, para un seminario completo, a nivel de sustancias externas que nos puedan ayudar, también existen muchas. Personalmente, mi herramienta preferida, cuando hablamos de plantas y/o de complementos naturales para el sistema nervioso, son las plantas adaptógenas.