

A CORAZÓN ABIERTO

JESÚS M. CULEBRAS. Jefe de Cirugía y director de la revista Nutrición Hospitalaria

«La obesidad está relacionada con el desequilibrio bacteriano»

CARMEN TAPIA

LEÓN

■ EL cirujano del Hospital de León, Jesús Culebras, reúne mañana en León a una representación de las universidades e instituciones que forman parte del equipo coordinador del proyecto CIVIN (Centro Internacional Virtual de Investigación en Nutrición). Culebras, en representación del Hospital de León, y el director del Instituto Universitario de Biomedicina de León (Ibiomed), Javier González, coordinan desde León los trabajos de este equipo que busca la excelencia en distribución virtual de la investigación en nutrición.

—¿Con qué objetivo reúne mañana a todos estos expertos en León?

—Los investigadores que coordinan y colaboran en el grupo director del CIVIN siendo especialistas en los campos de las Ciencias de la Nutrición, de la Metodología de la Investigación, de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación y de la Informática y las Telecomunicaciones. Hablaremos de la publicación científica en el espacio iberoamericano de investigación en Ciencias de la Nutrición y más específicamente del almacenamiento, preservación, acceso y difusión de dicha documentación en el espacio virtual (Cloud computing), de modo que los investigadores en las Ciencias de la Nutrición e incluso la población general puedan acceder a los servicios disponibles «en la nube de Internet» sin conocimientos (o, al menos sin ser expertos) en la gestión de estos recursos.

—¿En qué otros proyectos de investigación está involucrado León?

—La Junta de Castilla y León nos financia un nuevo proyecto a tres años para estudiar el efecto de la glutamina en la prevención de la enteritis por radiación aguda. Los resultados tendrán interés para los pacientes con cáncer que reciben radioterapia en el abdomen. Este proyecto se está desarrollando entre investigadores del hospital Universitario de León y de la Universidad, de nuevo bajo el paraguas del Ibiomed. Los investigadores del Ibiomed forman parte del Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Hepáticas y Digestivas (CIBEREH) del Ministerio de Sanidad.

—En el campo de la nutrición ¿de qué se ocupa actualmente la comunidad científica?

—Un tema del que se va a hablar mucho a partir de ahora es del



RAMIRO

REUNIÓN CIENTÍFICA

INVESTIGACIÓN

■ Los representantes y coordinadores de las universidades e instituciones que integran el proyecto CIVIN (Centro Internacional Virtual de Investigación de Nutrición) se reúne en León mañana día 30. En la jornada, coordinadas por el doctor Jesús Culebras y la participación del director del Instituto de Biomedicina (Ibiomed) se avanzará en el almacenamiento, preservación, acceso y difusión de la documentación virtual sobre la la investigación científica relacionada con la nutrición y la salud.

papel de las bacterias en simbiosis con los organismos superiores. Nuestro organismo contiene entre 1,5 Kg y 2 Kg de bacterias que nos ayudan en muchos aspectos de la digestión. Optimizan el aprovechamiento de los nutrientes porque disponen de enzimas de los que nosotros carecemos. Es como si subcontráramos algunos procesos de la digestión a las bacterias. A cambio ellas gozan de un entorno estable y con abundantes alimentos. Las bacterias favorecen el ahorro de energía, la fermentación de residuos no digeribles, producen vitamina K y permiten absorber iones. El desequi-

librio bacteriano está relacionado con la obesidad. Un equilibrio bacteriano inadecuado favorece la acumulación de grasas y la inflamación del tejido adiposo. Por el contrario, un equilibrio adecuado se corresponde con un peso adecuado. Ciertas bacterias como las bifidobacterias reducen la inflamación del tejido adiposo. Solo una infima minoría son enemigas nuestras. Aprendase los nombres de «Firmicutes» y «Bacteroidetes». Los oírán en el futuro cada vez con más frecuencia.

—¿Hay mucho fraude en la información sobre nutrición?

—Hay mucho intrusismo. Hay

que huir de las dietas milagro, de las formulas secretas y de las promesas o garantías de resultados. Siempre que acudamos a una consulta hay que asegurarse de que tiene licencia de apertura. Si no hay control estatal hay gato encerrado.

—En su experiencia profesional en León ¿qué le llama más la atención de las costumbres nutricionales de los leoneses que no se den en otras zonas de España?

—La calidad, variedad y abundancia de las tapas de los bares. Mucha gente piensa que sale de vinos al anochecer y en realidad sale a cenar. Con tres vinos y sus correspondientes tapas está resuelto el aporte nutritivo de la hora de la cena. Cuando esto se hace en exceso puede conducir a situaciones no saludables.

—Alimentos enriquecidos con bifidos, con calcio... ¿son necesarias todas las aportaciones extras para el organismo?

—Precisamente los alimentos sencillos y naturales tomados de forma variada son ricos en los elementos que usted menciona. El enriquecimiento de de-

«Tres vinos y sus correspondientes tapas resuelven el aporte nutricional necesario para la cena»

El Hospital y el Instituto de Biomedicina coordinan en León una red de investigación

terminadas sustancias esta basado en conocimientos científicos. Lo que ocurre a veces es que los intereses comerciales hipertrofian su importancia. Las normas de etiquetado de alimentos prohíbe ahora atribuir propiedades curativas si no hay una base científica firme.

—¿Qué recuperaría de la cocina de las abuelas?

—Los productos naturales que utilizaban, el tiempo que dedicaban y el cariño con que lo hacían. Con la globalización de la alimentación se ha perdido la esencialidad de los alimentos.

—¿Qué eliminaría de la cocina actual?

—La comida basura, el «fast-food». La gran mayoría contienen exceso de calorías y grasas saturadas.

—¿En su consulta ¿qué es lo que más repite a sus pacientes y qué entiende peor?

—Dieta equilibrada y variada... comer frutas, verduras, legumbres, hortalizas, pan integral... Respetar las horas de las comidas, no saltarse ninguna. Huir del café en exceso, del tabaco y de los alcoholes destilados.