

GRAN MADRID

granmadrid@elmundo.es

ENTRE GATAS
Y GATOS

A menos que se trate de alumbrar vida, la visita a un hospital se asocia con la sombra de la enfermedad, la incertidumbre y el olor a desinfectante. Eso está cambiando en la arquitectura moderna, que deja atrás esa sensación de encierro. «Tengo grandes ventanales inundados de luz natural, las vistas dan al pulmón de Madrid, en plena Casa de Campo, y los tonos más cálidos también contribuyen a reducir el estrés», describe la doctora Malena García Arredondo, en su consulta del nuevo Hospital Memorial Publio Cordón, emplazado en Pozuelo.

Hace cinco años contactaron con esta neurogastroenteróloga, con 18 años de experiencia, para dirigir la unidad de investigación MGA Healthy Digest, especializada en trastornos del eje intestino-cerebro. «La idea es ver al paciente de forma integral, porque no es un síntoma, sino una biografía», explica la doctora *cum laude* por la Universidad Complutense. Su tesis abordó el reflujo gastroesofágico y el síndrome del intestino irritable.

Hizo la residencia en el sistema público, en el Hospital Clínico San Carlos, y ha desarrollado su actividad asistencial en distintos centros privados. Pero siempre echó en falta el tiempo de escucha a la persona. «Aquí somos cinco médicos, una nutricionista, una psicóloga y una fisioterapeuta: todo el perfil sanitario», cuenta.

Se dice que los nervios se agarran al estómago y, según García Arredondo, es tal cual: «Después del cerebro, en el intestino es donde más neuronas hay y en el aparato digestivo se sintetizan neurotransmisores como la serotonina o la noradrenalina, que regulan el estado de ánimo». ¿Por qué tanta gente se siente hoy hinchada y aumenta el diagnóstico de intolerancias alimentarias? «El estilo de vida está impactando muy negativamente porque estamos todo el día en modo alerta y piloto automático», explica. Además, nos hemos alejado de la dieta



La doctora García Arredondo, fundadora de MGA Healthy Digest, unidad de investigación del eje intestino-cerebro. JAVIER CUESTA

MALENA GARCÍA ARREDONDO Esta gastroenteróloga es la responsable de una unidad de investigación del eje intestino-cerebro

La experta en microbiota que no te va a preguntar solo qué comes

CRISTINA GALAFATE MADRID

mediterránea de nuestros abuelos. Pese a la evidencia científica que tiene en términos de longevidad, advierte: «En una sociedad que vive rápido y cocina poco en casa, se tira mucho del

ultraprocesado, disminuye el consumo de fibra y aumenta el de los carbohidratos refinados». Observa un fenómeno curioso. «Cuanto más conectados estamos gracias a la tecnolo-

gía, más desconectados estamos de nosotros mismos», asegura. Por eso, su filosofía de trabajo es mirar a los ojos y entender al paciente. «Le explico que puede haber alergias o intolerancias, pero nuestro sistema digestivo debe vivir en modo parasimpático. Hay que analizar nutrición, descanso, ejercicio físico, el nivel de estrés... Solo con una visión 360° se puede interpretar qué está pasando».

No cree en alimentos buenos y malos, sino en el contexto. «La mejor dieta para nuestra microbiota es la más diversa». Puede hablar de las bondades de los frutos rojos, las sardinas, el cacao o el aceite de oliva, pero nuestra sociedad celebra todo en torno a una mesa: «Si a diario tengo una alimentación variada y equilibrada, hago algo de ejercicio, descanso bien e intento estar presente, entonces podré tomarme unas cervezas con una amiga o comerme una hamburguesa un día concreto, salirme de la rutina y disfrutarlo. No debería suponer sufrimiento, porque lo importante es tu cuidado habitual». El pasar del todo a la nada es un problema recurrente en consulta: «Tengo pacientes que sufren cuando viajan o no pueden comer fuera de casa, están pendientes de si han ido al baño o de lo mal que les sienta todo. Hay que quitar ese foco». Tampoco le parece buena idea retirar alimentos porque sí: «Terminan comiendo cuatro cosas, sin haber recuperado antes esa salud intestinal».

Todos nacemos con una genética dada, pero los factores ambientales y los hábitos de vida tienen un peso brutal, dice la doctora: «El cuerpo es agradecido; con cuidarse un poco, se nota». Lo mejor de su trabajo es ver cómo el paciente mejora. Lo menos bueno, cuando no quiere cambiar: «Tú le puedes decir que el tabaco es malo, pero si no quiere, no lo dejará. Es libre y hay que respetarlo. Cada persona tiene su momento y espacio hasta para sanar».

ADN. HOSPITAL MEMORIAL PUBLIO CORDÓN • Pº DE LA CASA DE CAMPO, 5 (POZUELO) • DIRIGE MGA HEALTHY DIGEST • PATOLOGÍAS DIGESTIVAS: DISPEPSIA Y CELIAQUÍA

TELVA

YA EN TU QUIOSCO

TEATRO REAL
CERCA DE TI



ESTE MES DE REGALO **SmartKer**
Advanced biotech for your skin

SÉRUM DAILY FIRMNESS

TRATAMIENTO REVOLUCIONARIO DE 10 DÍAS

83% piel más firme y 96% piel más suave*

Sérum anti-descolgamiento que multiplica hasta 9 veces la retención de activos en la piel mejorando visiblemente su firmeza, textura y luminosidad desde el primer día.



Suscríbete a TELVA
Regalo bienvenida lote de productos SmartKer
suscripciones.telva.com/ofertas
O llama al 91 275 19 85

