



La infección por anisakis puede aparecer incluso al congelar el pescado

Los peligros que esconde la mesa durante el verano

► Hinchazón abdominal, digestiones pesadas, gases o reflujo aumentan en esta época del año por la alteración de la microbiota

R. Bonilla. MADRID

El verano es sinónimo de vacaciones y, con ello, de pequeños excesos que rompen con la rutina y que pueden pasar factura a nuestra salud digestiva: dormimos menos, viajamos más, improvisamos comidas fuera de casa y aumentan los aperitivos, los cócteles o las cenas tardías. Son pequeños placeres, pero también algunas de las razones por las que durante estos meses se disparan molestias tan habituales como la hinchazón abdominal, las digestiones pesadas, los gases o el reflujo.

Detrás de muchos de estos síntomas se encuentra la microbiota intestinal, un ecosistema que responde de forma directa a factores como la alimentación, el descanso, la hidratación o el estrés. «Durante el verano vemos con frecuencia pacientes que notan más hinchazón, digestiones lentas o sensación de pesadez. En muchos casos no se trata de una enfermedad, sino de una microbiota que está intentando adaptarse a los cambios propios de esta época del año», explica la doctora Malena García Arredondo, especialista en aparato digestivo y directora de

MGA Healthy Digest en el Memorial Publio Cordón Hospital de Pozuelo de Alarcón (Madrid).

La buena noticia es que la microbiota posee una enorme capacidad de adaptación. «Es un ecosistema muy resiliente. Puede recuperarse y mantener su equilibrio incluso en periodos de cambios, siempre que le proporcionemos ciertos cuidados básicos», confirma García Arredondo.

Un problema muy habitual

Un plato de boquerones en vinagre frente al mar, un tartar de atún durante una cena o una bandeja de sushi compartida entre amigos. Son algunas de las imágenes más habituales del verano, pero también algunos de los escenarios en los que puede aparecer un viejo conocido de los especialistas en aparato digestivo: el anisakis. Y es que, aunque lo más habitual es hablar de salmonelosis o intoxicaciones alimentarias, cada año, este parásito sigue siendo una causa frecuente de consulta en gastroenterología y urgencias tras la ingesta de pescado. «El aumento del consumo de pescado crudo o poco cocinado hace que siga siendo una consulta frecuente. El problema es que muchos pacientes

no relacionan los síntomas con el pescado que han comido horas antes», explica la especialista.

Más allá de la infección, el anisakis interesa a los especialistas por la relación que mantiene con el sistema inmunitario. «El intestino es el mayor órgano inmunológico del cuerpo. Cuando detecta anisakis activa una respuesta defensiva inmediata, pero en determinadas personas puede dejar una huella inmunológica que favorezca futuras reacciones alérgicas», confirma la experta.

De hecho, una de las particularidades es que algunas de las proteínas del anisakis son muy resis-

tentes, por lo que, aunque el pescado haya sido cocinado o congelado y ya no exista riesgo de infección, algunas personas sensibilizadas pueden seguir desarrollando síntomas alérgicos.

«Existe la falsa creencia de que cocinar el pescado elimina cualquier riesgo relacionado con el anisakis. Lo que elimina es la posibilidad de infección, pero en pacientes previamente sensibilizados algunas proteínas del parásito pueden seguir desencadenando una respuesta alérgica, como urticaria, picor o incluso hinchazón de labios o dificultad para respirar», añade la doctora García Arredondo.

Alterar el equilibrio intestinal

En verano aumenta el consumo de alcohol, refrescos azucarados, cócteles, fritos, snacks salados, cenas tardías... Sumados al calor, la deshidratación y los cambios en los horarios de sueño, estos hábitos pueden alterar el equilibrio de la microbiota y favorecer la hinchazón abdominal, digestiones pesadas, reflujo o retención de líquidos. Además, una microbiota desequilibrada puede influir en la energía, la concentración o el estado de ánimo con fatiga, sensación de niebla mental o somnolencia después de las comidas. «Hoy sabemos que el intestino participa en mucho más que la digestión. Existe una conexión permanente con el cerebro y con el sistema inmunitario. Cuando el equilibrio intestinal se altera, el organismo puede manifestarlo de formas muy diversas», advierte la experta.

El anisakis puede dejar una huella inmunológica y provocar reacciones a largo plazo

Una microbiota desequilibrada también desencadena fatiga, niebla mental o somnolencia