



Facundo Pereyra

RESETEA TUS



intestinales



Sana más de 15 enfermedades
y recupera tus ganas de vivir



La mayoría de nosotros
no sabe que los problemas digestivos
causan estragos en todo el cuerpo:
afecciones en la piel, cefaleas y migrañas,
sobrepeso, enfermedades autoinmunes
y la lista sigue...

¿CÓMO RECOBRAR LA SALUD?

El doctor **Facundo Pereyra**, especialista
en medicina interna, gastroenterología y
endoscopía digestiva, revela su método
para resetear nuestros intestinos, sanar
más de 15 enfermedades y recuperar
nuestras ganas de vivir.



A *Editorial El Ateneo*

 www.editorialelateneo.com.ar

 [/editorialelateneo](https://www.facebook.com/editorialelateneo)

 [@editorialelateneo](https://twitter.com/editorialelateneo)





www.editorialelateneo.com.ar



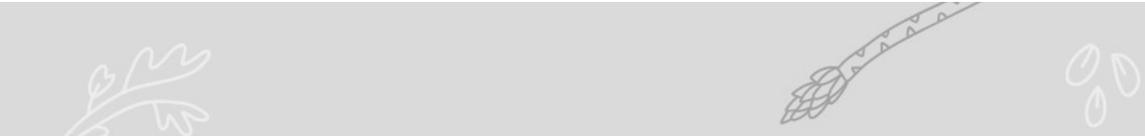
[/editorialelateneo](https://www.facebook.com/editorialelateneo)



[@editorialelateneo](https://www.instagram.com/editorialelateneo)

RESETEA
TUS

intestinos



Facundo Pereyra

**RESETEA
TUS**



intestinales



Sana más de 15 enfermedades
y recupera tus ganas de vivir

 **Editorial El Ateneo**



*A papá, el mejor médico
que conocí en mi vida.
A mamá, que sin ella papá
no hubiera existido.
A los cuatro milagros de mi vida:
Ceci, Isa, Cande y Beni.*



PARTE I

**Emociones,
cerebro e
intestino**

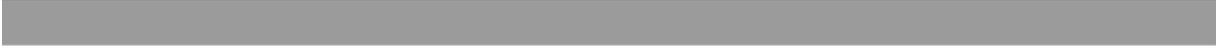






Historia personal a modo de introducción





Tenía 42 años esa tarde de verano de 2013 en la que una paciente de nombre Carmen se presentó en el consultorio externo de gastroenterología del flamante Hospital de Cipolletti (provincia de Río Negro, Argentina), que marcaría mi carrera para siempre.

Ya hacía cinco años que había regresado a asentarme en mi querida ciudad natal buscando tranquilidad luego de completar catorce años de formación ininterrumpida como médico en Buenos Aires. Atrás quedaban mis tres años en el Hospital de Clínicas como residente de clínica médica y mis seis años en el Hospital Udaondo (tres como residente y tres más ad honorem). A lo largo de mi formación fui bendecido con cuatro rotaciones en el exterior; Australia (emergencias), España (hepatología), Perú (endoscopia digestiva) y Estados Unidos (emergencias).

En Buenos Aires mi vida era un tanto alocada. Luego de transitar las dos residencias bajo extremo estrés y poco sueño, en los últimos años trabajaba en piloto automático: hacía tres guardias semanales y vivía a fondo. Dormía poco, salía mucho y no tenía registro de la importancia del descanso.

Cuando terminé mi segunda residencia, batí mi propio récord de guardias seguidas sin descansar, estuve doce noches trabajando sin volver a casa. En 2003, tenía 33 años y entré en crisis. Comencé a sufrir un estado permanente de angustia, sin entender bien qué me pasaba, algo que hasta el momento jamás había experimentado.

Mi madre se preocupó, y viajó desde Cipolletti para acompañarme a consultar a una psicoanalista con quien comencé una terapia. Si bien me sentí contenido, no sentí ningún avance. Mi tío Haroldo, que vive en la ciudad de Buenos Aires, tomó las riendas del asunto. Primero me llevó a unas charlas *mano a mano* de "Un curso de milagros" con Toto, un pastor amigo.

De esos encuentros me quedó muy claro algo importantísimo: lo que estaba sintiendo no era real, mis pensamientos automáticos negativos eran producto de mi cabecita. Y me trajo algo de alivio. Luego, el tío me recomendó el curso de El arte de vivir. Los primeros encuentros me parecían

muy raros, incluso me dio un poco de miedo. No me ayudó del todo con mi angustia. Pero adopté dos cosas maravillosas que hasta hoy practico: los ejercicios de respiración y la meditación.

En 2004, durante el último año de mi residencia de gastroenterología, conseguí una rotación en Madrid en el servicio de hepatología. Durante la estadía, me tomé una semana para andar el Camino de Santiago buscando arreglar mi cabeza. Mientras caminaba, un día sentí que necesitaba un cambio de vida. Y fue ahí, justo antes de llegar a la ciudad de Burgos, que decidí dar un giro drástico a mi vida colmada de guardias para volver a mi pueblo a trabajar a la clínica de mi padre, un prestigioso gastroenterólogo. Creía -y no me equivocaba- que en el interior del país iba a tener más tiempo para descansar, acomodar mis ideas y mejorar mis prácticas para ayudar mejor a los pacientes.

Aquel día, cuando llegó Carmen, conocí su historia dramática. Tenía 40 años, había sufrido un traumatismo cervical un año atrás en un accidente automovilístico, y desde entonces la atormentaba un dolor en el cuello crónico intratable, a pesar de que los estudios de imágenes no mostraban lesión alguna. **A raíz de los dolores, padecía un estado de ansiedad generalizada con depresión severa, que incluía un intento de suicidio, dos antidepresivos y un antipsicótico sin la mínima mejoría.** La tenían muy mal no solo el dolor de cuello sino también la aparición de dolores severos en brazos y articulaciones, un profundo decaimiento y hormigueos muy molestos en las manos.

Entonces, le diagnosticaron fibromialgia, una enfermedad que genera dolor crónico en los músculos, con lo cual estaba recibiendo dosis excesivas de metadona en parches, un derivado de la morfina que solo se utiliza en casos de dolor incontrolable. En los últimos meses empeoró su colon irritable de antaño, con severa distensión abdominal, vómitos, cólicos y diarreas, motivo por el cual concurrió a verme como gastroenterólogo.

Su cuadro era desesperante. Intenté animarla explicándole que creía que podía ayudarla. Le conté que, habiendo analizado su cuadro clínico, creía que sus dolores y su depresión podrían deberse a un aumento de la permeabilidad de su intestino.

Entonces, le hablé del “síndrome de intestino permeable”, una teoría alternativa aún no aceptada por la medicina por falta de un análisis específico, pero con la cual ya tenía algo de experiencia y algunos buenos resultados. Le ofrecí para esto una dieta específica y algunos suplementos que podrían ayudarla a salir adelante. Me mostré esperanzado, aunque -en realidad- no lo estaba; su cuadro era demasiado severo y mis conocimientos sobre el tema en aquel entonces aún estaban en pañales.

Aceptó comenzar con el tratamiento. A los siete días, su digestión se había normalizado y, para sorpresa de ambos, al cabo de veintiún días sus dolores corporales habían remitido casi por completo. Pero lo más llamativo de todo era su estado de ánimo. Había recuperado vitalidad, se mostraba contenta, esperanzada y con ganas de salir adelante. Imagínense mi euforia. ¡Su depresión había desaparecido!

De a poco fuimos retirando su medicación y solo dejamos el antidepresivo a dosis baja. Luego de un año, logramos retirar el fármaco. Hoy, casi 9 años después, Carmen vive una vida normal, con su colon irritable controlado a través de la alimentación.

Podrán imaginarse mi revolución interna en aquel entonces. Significó un antes y un después en mi vida profesional. Luego vendrían muchas historias parecidas, que compartiré a lo largo de estas páginas. **Con el tiempo me fui convenciendo de algo muy real que la medicina aún no acepta: muchos de los problemas crónicos de salud se relacionan con algún grado de mal funcionamiento del intestino y de la comunidad de microorganismos que habitan dentro de este, más conocida como microbiota.** En pocas palabras, reparar los intestinos y potenciar su funcionamiento constituye una herramienta novedosa y útil para aliviar muchas enfermedades crónicas.

En los capítulos que siguen, pretendo interiorizar al lector en cómo y por qué un intestino disfuncional puede ser el origen de muchos de los malestares frecuentes, así como mostrar cuáles son las herramientas para revertir este fenómeno. Por eso, en la segunda parte de esta obra, me centraré en dolencias con las

que muchos lectores podrán identificarse: problemas digestivos varios como colon irritable, gastritis, problemas de la piel, dolencias osteomusculares; cefaleas, fatiga, estrés, ansiedad, depresión; así como también enfermedades autoinmunes (celiaquía, artritis, hipotiroidismo de Hashimoto), fibromialgia, entre tantas otras.

Veremos cómo se relacionan el intestino permeable y la alteración de la microbiota intestinal con estas patologías, para luego ofrecer una solución amable, que está al alcance de todos. De ahí que en la tercera y última parte, detallaré los pasos de un método para bienestar integral que incluye un plan de alimentación y sugerencias de hábitos de vida saludables.

CÓMO LLEGUÉ AL *INTESTINO PERMEABLE*

Pero antes quiero que conozcan más en profundidad mi particular historia de cómo descubrí y luego incorporé el concepto de intestino permeable a la práctica médica, a pesar de provenir de una formación ultraconservadora.

El primero en abrir un poco mi cabeza fue mi padre, apenas llegué a Cipolletti allá por 2007. Reconozco que volví de Buenos Aires un poco *quemado* y aburrido de la gastroenterología. Las mismas patologías crónicas, los mismos remedios y la misma sensación amarga: sentía que no curaba a casi nadie.

Empecé a estudiar medicina guiado por la pasión de mi padre. Siempre me llamó la atención cómo amaba lo que hacía y lo feliz que era trabajando. Pero lo que nunca dejó de sorprenderme era cómo lo amaba la gente: donde íbamos, siempre había un paciente agradecido. Cuando comencé a trabajar con él, me encontré con otra medicina. Sus tiempos eran otros: él atendía a cada paciente sin reloj, con el tiempo necesario hasta entender qué le pasaba y cuál era el origen de sus problemas.

Con su parsimonia de provincia (oriundo de Santiago del Estero) hablaba con los pacientes de su matrimonio, su trabajo y sus hijos, hacía chistes y emitía consejos que podían resonar

apresurados, pero las personas lo amaban. Llegamos a estar hasta una hora con algunos pacientes, mientras otros lo esperaban hasta dos o tres horas sin quejarse, se trataba de una verdadera sala de espera. Recibíamos pacientes de otras provincias de la Patagonia que viajaban a verlo y a esperarlo.

Mi padre había sido un excelente cirujano. En sus años de plenitud, allá por 1980 llevó a cabo una cirugía de hígado ultracompleja que motivó su reconocimiento internacional: era la segunda vez que se hacía en el mundo. Pero cuando cumplió 60 años, mi madre “le sacó la roja” porque no estaba nunca en casa, y dejó los quirófanos. Se dedicó a algo más tranquilo: a la gastroenterología clínica. No paraba de estudiar ni un solo día, leía todo libro que veía, aunque no estuviera avalado por la ciencia. Esto nos traía discusiones: yo venía de una formación muy rígida y descreía de todo aquello no demostrado “científicamente”.

Los primeros meses a su lado fueron transformadores. Sus pacientes contentos de conocerme lo elogiaban en todo momento. “Tu papá me cambió la vida”, “tu viejo me salvó de la depresión”, “tu papá me curó la artrosis”, “tu viejo me curó la gastritis, el colon irritable, el vértigo y la psoriasis...”. Eran piropos que recibíamos a diario en el consultorio y en las calles de nuestro pueblo. Me parecía, en principio, exagerado. ¿Sería el efecto placebo? ¿Acaso los curaba con la palabra? ¿Cuál era el secreto de su éxito?

Según él, su secreto era algo que no había escuchado nunca: poner a descansar al aparato digestivo a través de una correcta alimentación. “Hay algo funcionando mal en el intestino que afecta el resto del cuerpo. Pareciera que algo pasa a la sangre con el alimento e irrita a otros órganos. Lo vengo observando hace años aunque no encontré nada escrito en ningún lado. Vos sacale al paciente todo lo que inflama el intestino: harinas, azúcar, procesados, lácteos, legumbres y algunos vegetales. Que sea bien estricto sin nada de deslices, por un par de meses. Vas a ver que esa persona no tiene nunca más problemas digestivos y se le mejora todo, la migraña, la artrosis y hasta la depre”.

Al principio descreía de tanta magia: el efecto placebo del buen trato y la empatía es capaz de sanar a la persona como un todo, pensaba. Pero me llamaba la atención lo bien que andaban nuestros pacientes, en especial, los que ya habían fracasado con los tratamientos convencionales.

Los primeros meses veíamos los pacientes juntos. Una tarde se presentó Claudia, una señora muy prolija de una ciudad cercana, con una historia de colon irritable refractario. Cuando mi padre le preguntó por otros síntomas asociados, ella respondió: "Nada más, doctor, solo algo que no es de su incumbencia, sufro migrañas diarias hace diez años y me atiende en el Hospital Italiano". A los veinte días de iniciado su tratamiento, la mujer volvió a vernos fascinada: su colon irritable estaba controlado. Pero lo más sorprendente es que después de diez años su migraña había desaparecido.

En otra oportunidad recibimos a Marta, la abuela de un amigo que venía padeciendo de toda la vida severa distensión abdominal. En los últimos tiempos su salud se había deteriorado debido a recurrentes ataques de pánico.

Luego de descartar enfermedades orgánicas, le recomendé la dieta de mi padre y, preocupado por su estado anímico, le indiqué sin dudar un medicamento para la ansiedad, con el fin de estabilizar sus químicos cerebrales... A los quince días volvió feliz. Por primera vez en años, no solo su cuadro digestivo había desaparecido, sino que para su alegría ya no padecía más ataques de pánico. Orgulloso, le comenté: "¿Vio, señora? ¡Estos medicamentos para la ansiedad son buenísimos!", "No, doctorcito -me dijo-, no me animé a tomarlo. Pero creo que no hace falta, con la dieta que me dio me siento perfecta".

Las historias de Marta y Claudia tenían un denominador común: habían mejorado los síntomas extradigestivos como por arte de magia al arreglar su aparato digestivo. En ellas, durante los meses posteriores de seguimiento detecté un mismo patrón: los síntomas reaparecían cuando algo irritaba su sistema digestivo. En el caso de Marta, era solo el exceso de trigo cuando estaba nerviosa. En el de Claudia los síntomas volvían cada vez que ingería trigo, lácteos o recibía analgésicos...