



**RESETEA
TUS**
intestinos

Pereyra, Facundo

Resetea tus intestinos: sana más de 15 enfermedades y recupera tus ganas de vivir / Facundo Pereyra. - 2a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2023.

272 p.; 23 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1365-3

1. Salud. 2. Enfermedades Intestinales. 3. Enfermedades Gastrointestinales. I. Título.

CDD 616.3401

Resetea tus intestinos

© Facundo Pereyra, 2023

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2023

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Marina Fucito

Producción: Pablo Gauna

Diseño: Marianela Acuña

1ª edición: mayo de 2022

2ª edición: mayo de 2023

ISBN: 978-950-02-1365-3

Impreso en Arcángel Maggio,
Lafayette 1695,
Ciudad Autónoma de Buenos Aires,
en mayo de 2023.

Tirada: 6000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).



Facundo Pereyra

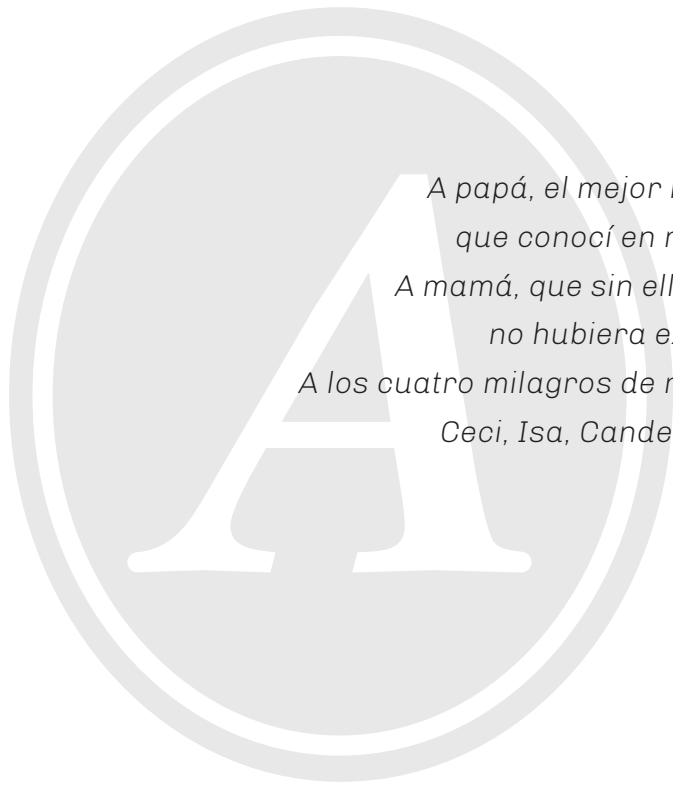
**RESETEA
TUS**
intestinales



**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.*

Índice

Prólogo	10
Parte I. Emociones, cerebro e intestino	19
<i>Historia personal a modo de introducción</i>	21
• Cómo llegué al <i>intestino permeable</i>	27
• Nace un nuevo método	36
Capítulo 1. Toda enfermedad empieza en el intestino (Hipócrates 460 A. C.)	41
• El síndrome del intestino permeable: una hipótesis con antigüedad	44
• ¿Es el gluten el único problema?	47
Capítulo 2. El intestino, nuestro órgano estrella	55
• ¿Qué tiene de especial el intestino?	56
• El sistema digestivo a pleno: un breve recorrido	57
- La microbiota, un órgano más	60
• El intestino: nuestro primer órgano de defensa	63
• El intestino como segundo cerebro	67
Capítulo 3. Resetear y descubrir	71
• Los puntos ciegos de la medicina	72
• Nace un nuevo paradigma: el reseteo digestivo	74
- Autotest	
- Síntomas y puntos	78
Parte II. Enfermedades difíciles, soluciones sencillas	83

Capítulo 4. Enfermedades digestivas	85
• Características	87
• Estudios de vanguardia	90
• Una mirada integrativa	92
• Diálogos de consultorio	95
Capítulo 5. Enfermedades respiratorias	99
• Características	101
• Estudios de vanguardia	102
• Una mirada integrativa	104
• Diálogos de consultorio	105
Capítulo 6. La piel, un fiel reflejo del estado de los intestinos	109
• Características	111
• Estudios de vanguardia	112
• Una mirada integrativa	114
• Diálogos de consultorio	116
Capítulo 7. Cefaleas y migrañas	121
• Características	123
• Estudios de vanguardia	124
• Una mirada integrativa	127
• Diálogos de consultorio	129
Capítulo 8. La ansiedad	133
• Características	135
• Estudios de vanguardia	138
• Una mirada integrativa	140
• Diálogos de consultorio	141

Capítulo 9. Fatiga crónica y depresión	147
• Características	149
• Estudios de vanguardia	151
• Una mirada integrativa	153
• Diálogos de consultorio	154
Capítulo 10. Enfermedades osteomusculares	159
• Características	161
- Artrosis, lumbalgia, cervicalgia	162
- Fascitis plantar	163
• Estudios de vanguardia	164
• Una mirada integrativa	165
• Diálogos de consultorio	167
Capítulo 11. Enfermedades autoinmunes	171
• Características	173
• Estudios de vanguardia	174
• Una mirada integrativa	177
- Hashimoto, la autoinmune más frecuente y su relación con el gluten	178
- Celiacos que siguen mal a pesar de la dieta	181
• Diálogos de consultorio	183
Capítulo 12. Fibromialgia	187
• Características	189
• Estudios de vanguardia	190
• Una mirada integrativa	193
• Diálogos de consultorio	194
Capítulo 13. Obesidad, sobrepeso	199
• Características	201
• Estudios de vanguardia	203

• Una mirada integrativa	206
• Diálogos de consultorio	208
Capítulo 14. Dolencias femeninas	213
• Características	215
• Estudios de vanguardia	219
• Una mirada integrativa	223
• Diálogos de consultorio	225
Parte III. Bienestar integral	229
Capítulo 15. Medicina Digestiva y Bienestar en 15 días	231
• Ejes del programa	233
• Plan alimentario	234
- Fase 1	234
- Fase 2: Inclusión gradual	244
- Reglas de la reincorporación	245
- Suplementación	246
- Gestión del estrés	248
- Actividad física	248
- Optimización del ritmo circadiano	249
- Recomendaciones	250
- Meditación	251
- Otras recomendaciones	251
Palabras finales	257
• Cómo potenciar el método	258
Bibliografía recomendada	267
Agradecimientos	269

Prólogo para la edición aniversario de *Resetea tus intestinos*

Luego de la publicación de *Resetea tus intestinos*, pude constatar que mi método se afianzaba dada la repercusión de los resultados entre los pacientes. A medida que se reimprimían las tiradas (hoy vamos por la octava reimpresión, con más de 24 000 ejemplares vendidos), la cantidad de consultas online aumentó exponencialmente.

La sorpresa fue enorme cuando me enteré de que había escalado hasta el puesto número 1 dentro del top 100 de los libros más vendidos de la cadena de librerías Cúspide y había ascendido hasta el primer puesto de los *best sellers* de no ficción de la cadena de librerías Yenny. También estuvo entre los más vendidos de

Amazon y Google Play en formato e-book, y fue el libro más vendido de 2022 en la plataforma digital Bajalibros.

Entonces, sobrevino la “crisis” de crecimiento. La demanda para la consulta médica conmigo aumentó progresivamente hasta llegar a los tres meses de demora en los turnos. Durante este proceso, decidí incorporar a nuestro equipo a cuatro médicos para atender esta creciente demanda: el Dr. Matías Heller, clínico; la Dra. Astrid Smolamuck, gastroenteróloga; la Dra. Martina Berardi, médica de familia ayurveda y la Dra. Carolina Salvatori, cardióloga. En las semanas previas a escribir estas líneas se sumó a nuestras filas una pediatra, la Dra. Dolores Lynch. Por otro lado, la demanda creciente también nos llevó a incorporar nutricionistas y facilitadoras. Hoy ya disponemos de once personas con la función de facilitadores de grupos.

Todos los médicos que incorporamos al equipo comparten la misma visión holística del ser humano. Juntos, conformamos un centro virtual de atención de demanda espontánea, es decir, cualquier persona del mundo puede tener acceso a una consulta médica integral en el día o con demora reducida.

La consulta online dura 20 minutos y está bien protocolizada. Primero le preguntamos al paciente qué síntomas generales lo aquejan. Luego, interrogamos por síntomas gástricos, intestinales, de intestino permeable y de serotonina baja (insomnio, nerviosismo,

irritabilidad, miedos, angustias, tristeza). A continuación, le consultamos por antecedentes familiares y personales, incluidos análisis de sangre, estudios y cirugías previas. Todos los casos clínicos son distintos, pero en general si el paciente presenta síntomas de intestino permeable o síntomas digestivos crónicos, indicamos el reseteo intestinal.

Durante la consulta le explicamos en qué consiste y cómo realizarlo; además, le damos un teléfono para contactarse en caso de ser necesario. Nuestra modalidad incluye una segunda consulta de seguimiento gratuita. De esta manera, el paciente puede darnos una devolución de cómo le fue y nos permite ajustar el tratamiento.

Así, impulsados por el auge de las redes y del libro, la cantidad de inscriptos en el programa en el último tiempo ascendió a 4000 personas por mes. La mayoría elige hacerlo con la modalidad de grupos supervisados de WhatsApp. Sin embargo, también disponemos de un servicio en el que se puede contratar a un coach, supervisado por un médico del equipo, para que acompañe al paciente diariamente durante 21 días, le resuelva sus dudas y le envíe información de valor.

A medida que se sucedían los meses -y las reimpressiones del libro- me invitaron a distintas provincias de la Argentina para presentarlo, como Neuquén, Río

Negro, Buenos Aires, Tucumán, Santiago del Estero. Junto con mi equipo, tuvimos experiencias maravillosas en todo el país. Por ejemplo, nos invitó el gobierno de la provincia de La Rioja y nos recibió, con asado y una docena de obsequios, en un paraje mágico de las sierras. Al día siguiente de la charla, realizamos consultas médicas y luego tuvimos la posibilidad de descansar y pasear. La calidez de la gente en esta provincia nos llenó el corazón.

Otra experiencia fantástica sucedió en la ciudad de Rosario. La charla estuvo tan entretenida y generó tanta expectativa entre el público que los invité al día siguiente a continuar con el evento, y así fue: la mañana siguiente volvimos a llenar el salón y esa vez se sumaron a la charla familiares, también interesados en conocer el método.

En Mendoza presentamos el libro en Godoy Cruz y Mendoza capital, y quedamos fascinados con una familia que nos invitó a comer a una quinta en medio de la montaña. En esa ocasión me acompañó mi papá, motivo por el cual disfruté el doble.

En Ushuaia quedé encantado con el edificio antiguo donde llevamos a cabo la charla: la Antigua Casa Beban. Tuve el placer de comprobar que en el auditorio estaban tres destacados médicos y amigos de la facultad: Guillermo Michellic, Martin Motti y Rafael Maurette. Y la última gira fue en Uruguay. Junto con

la Dra. Caro Salvatori, llenamos la sala de un hotel en Punta del Este.

Dada la repercusión entre los lectores, que luego se convirtieron en pacientes, los médicos y nutricionistas empezaron a entender mi trabajo gracias al empuje del libro y el boca a boca de los pacientes. Recibimos decenas de pedidos de colegas para que les diéramos cursos, o hacer rotaciones en nuestro equipo con la posibilidad de integrar nuestro equipo de trabajo. En enero de 2023 recibimos nuestra primera médica rotante del Instituto Pereyra: la doctora de familia Florencia Ducoin. Se quedó una semana a mi lado atendiendo pacientes y regresó feliz a su ciudad con muchas herramientas, en especial, sobre el manejo de la intolerancia a la histamina.

Publicamos artículos del método en los periódicos de mayor difusión, me invitaron a participar en jornadas sobre bienestar, tuve la oportunidad de ser un orador en el primer Congreso, especializado en terapias complementarias, llamado "Origen", entre tantos otros lugares donde tuve el privilegio de participar.

Sin embargo, comprendí el verdadero impacto que tenía el libro cuando empecé a recibir llamadas de todas las radios y medios del país. Nuestro trabajo despertó interés en la prensa nacional. Entonces, tuve más fuerza para defender mis descubrimientos. Ya no era un médico de pueblo que contaba en las redes

los sorprendentes resultados de sus pacientes, sino que ahora ya había escrito un libro, devenido en *best seller*, que había modificado la vida de tantas personas. Por supuesto que eso derivó inmediatamente en un aumento de seguidores y personas que decidían llevar a cabo el plan.

En el exterior también tuvimos impacto: en este momento *Resetea tus intestinos* se está traduciendo al portugués, impulsado por una médica brasilera a la que le fascinó el libro. En Durango, México, días antes de escribir estas líneas, se terminó organizar el primer programa MDB 15-México, dirigido a unos pocos pacientes de una clínica de esa localidad.

En julio del corriente año presentaré mi libro en la Embajada Argentina en España y dictaré una conferencia en Barcelona.

También avanzamos con respecto a la validez científica de nuestro método. En 2022 publicamos dos trabajos en el Congreso Americano de Gastroenterología y este año publicaremos un trabajo más. Las tres publicaciones dan cuenta de la frecuencia alta de síntomas extradiGESTIVOS en la población de gastroenterología y también sobre la mejoría clínica que presentan los pacientes luego de nuestro programa.

Por ejemplo, ya contamos con datos estadísticos internos que nos permiten comprobar la eficacia del método según el cuadro o patología. Nuestra estima-

ción de resultados se refiere solo a personas que tienen más de 6 puntos del autotest.

Remisión de los síntomas después de hacer el reseteo intestinal:

Ansiedad	92 %
Problemas digestivos	90 %
Sobrepeso	80 %
Problemas de la piel	80 %
Autoinmunes	80 %
Cefaleas	78 %
Articulaciones	75 %
Dolencias ginecológicas	70 %
Fibromialgia	70 %
Problemas respiratorios	70 %
Insomnio	60 %
Fatiga crónica y depresión	40 %

Como se puede apreciar, el 92 % de los pacientes que hace el plan remite los síntomas de ansiedad y el 90 % resuelve sus problemas digestivos. Incluso tenemos un ranking de los alimentos del plan que los pacientes suelen incorporar con mayor facilidad:

Mermelada sin azúcar 85 %

Galletas de arroz 80 %

Mateco 78 %

Pochoclo 60 %

Manteca de maní 50 %

Huevote 43 %

Té verde 40 %

Tofu 30 %

Y también tenemos un ranking de lo que más se dificulta o requiere mayor acompañamiento:

Incorporar rutina de ejercicios 95 %

Dejar las harinas 92 %

Sostener una alimentación saludable 90 %

Incorporar meditaciones 90 %

Reemplazar el azúcar 89 %

Dejar los lácteos 70 %

Dejar el mate 50 %

Estos datos nos dan la pauta de que necesitamos ampliar la comunidad de manera tal que no resulte complicado sostener hábitos saludables.

Para terminar, hoy quiero contarles que mucho del éxito de este libro se debe a una búsqueda infructuosa y desesperada de las personas ante la falta de respuesta de la medicina convencional. Existe un agujero negro en el que caen muchos pacientes impacientes, y el reseteo intenta proponer una salida amable.

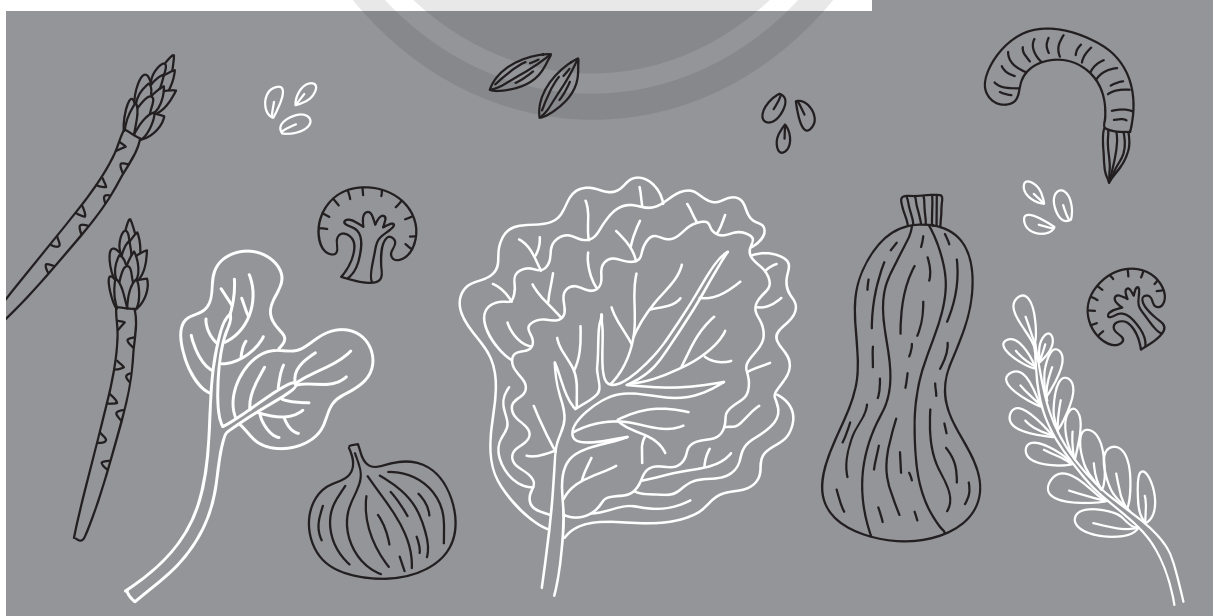
A pedido de los lectores, hemos publicado la segunda parte de este libro, igual de importante y necesaria que el primero, titulada *La vida después del reseteo. Cómo sostener los cambios para lograr bienestar todos los días*, con Editorial El Ateneo. Es un manual práctico sobre cómo manejarse en caso de falta de respuesta con el método y cómo llevar una vida plena alimentándose de manera más saludable sin fracasar en el intento, e incluye un apartado de recetas sencillas para el día a día. También tiene consejos para poner en piloto automático el cambio de hábitos en la vida diaria, incluso en eventos y reuniones sociales. En esa segunda obra trazamos en detalle cómo diagnosticar la intolerancia a la histamina y su tratamiento, cómo usar, siguiendo una base científica, los suplementos según cada necesidad y elaboramos una guía para aplicar el ayuno intermitente.

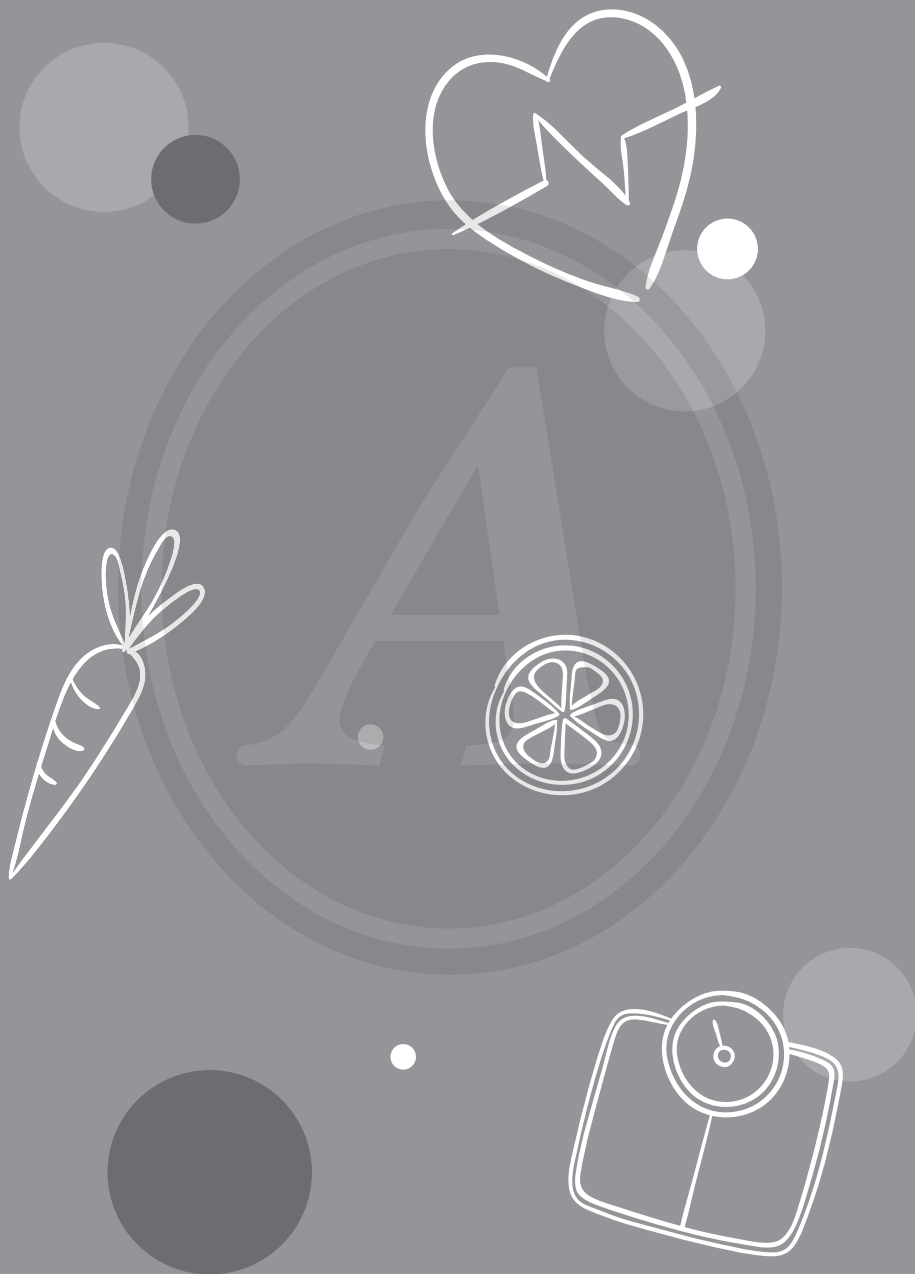
Solo me queda dar infinitas gracias a todos los que creen en nosotros, que hoy cada vez son más. Mi sueño es llegar a la salud pública para que toda esta información circule sin distinciones sociales, porque se puede vivir mejor con unos simples cambios.

Facundo Pereyra, verano 2023

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 concurreó 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 di-

gestivos 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 atiendo 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 extradi digestivos 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...

¿Qué pasaba en el intestino que impactaba con tanta fuerza en otros órganos?

Empecé a interiorizarme cada vez más en el asunto. Empecé buscando en PubMed, el buscador online de la biblioteca de Nueva York, la “biblia” de las publicaciones científicas, pero me decepcioné rápidamente. Encontré poco y nada escrito al respecto, solo

algo escueto de alguna manifestación extraintestinal del colon irritable, pero nada sobre su origen ni cómo abordarla.

Entonces, me propuse interrogar más a fondo a mis pacientes. Me motivó más en mi nueva tarea descubrir que la mayoría de los pacientes digestivos en el interrogatorio dirigido también manifestaban síntomas asociados como cefaleas, edemas, hormigueos, fatiga, alergias o artralgias. ¿Cómo explicar estos fenómenos?

Después de mucho investigar, finalmente encontré algo interesante. **La medicina funcional y el naturismo describían el “síndrome de intestino permeable”. Según esta teoría, en personas genéticamente predispuestas, el intestino podía ser afectado por el estrés, cambios hormonales, alimentos (gluten, lácteos, etc.) o ciertos medicamentos; y, en consecuencia, aumentar su permeabilidad e incrementar el tráfico de toxinas desde la luz hacia la sangre, irritando en forma continua a las células de defensa (sistema inmunológico).**

Esta reacción inflamatoria de defensa del sistema inmunológico, denominada “inflamación crónica de bajo grado”, sería la culpable de un conjunto de signos y síntomas típicos muy diversos en distintos órganos y sistemas. Problemas digestivos varios, enfermedades autoinmunes, fatiga, edemas, alergias,

ansiedad, depresión y cefaleas encabezaban la lista de los síntomas atribuidos a este síndrome; similares a los que venía observando hacía años en mis pacientes de gastroenterología. Con sorpresa descubrí que el tratamiento propuesto se asemejaba al que proponía mi padre: reparar al intestino principalmente a través de la alimentación.

Durante un tiempo, buscando testimonios participé en los foros de intestino permeable impulsados por la medicina naturista en internet. Leí e interactué durante meses con decenas de personas con los mencionados síntomas que juraban haber encontrado la solución a sus pesares al “reparar sus intestinos”.

Entendía con claridad por primera vez lo que les pasaba a mis pacientes ¿Pero por qué algo que me parecía tan claro la medicina clásica no lo describía ni aceptaba del todo? Al respecto mi padre decía: “que la medicina no lo reconozca no significa que no exista”.

Para mi alegría y sorpresa, en 2009 aparecieron los primeros artículos científicos que hablaban de alteraciones en la permeabilidad intestinal, como probable origen de algunas enfermedades crónicas. Me llenó de esperanzas. Estaba convencido de lo que veía todos los días en mis pacientes. Para que la ciencia considere y valide estas observaciones nos faltaba saber con exactitud científica algo muy importante: ¿El problema intestinal se debía realmente a la alteración de la

permeabilidad, como sostenía la hipótesis del intestino permeable, o tal vez existía algún otro factor desconocido relacionado con problemas en la microbiota, por ejemplo?

No tenía más alternativa que aceptar la hipótesis que más lógica y tradición tenía: el síndrome de intestino permeable.

En 2010, recrudecieron mis angustias que venía arrastrando hacía años. Si bien estaba entusiasmado con mi profesión, me sentía solo. Tenía ya 39 años y solo parejas efímeras. Vivir soltero a esa edad en mi ciudad de origen me generaba problemas: todos presionaban para que “sentara cabeza”.

En 2011, buscando llenar con la fe mi vacío existencial, me uní al grupo religioso de los Focolares. Encontré un grupo humano maravilloso que me ayudó muchísimo, pero mis ansiedades no se iban del todo. El golpe de timón vino de la mano de mi padre. Una tarde, cuando terminamos con las endoscopias, me dijo: “Facu, no te veo bien, me parece que estás para un psiquiatra”. Las palabras de mi viejo son sagradas; así que decidí consultar, y en 2012 terminé tomando un medicamento estabilizador del ánimo. Este fármaco fue esencial para ayudarme a “salir del pozo”. Bajar mi ansiedad me ayudó a ordenar mis ideas.

Decidí, entonces, convertirme en mi propio paciente: sobre la base de lo que venía investigando, decidí

hacer un cambio en mi alimentación. Dejé procesados, azúcar, gluten y lácteos, y me concentré en consumir mayormente plantas. Además, di mis primeros pasos con el ayuno intermitente. Gradualmente empecé a sentir que mi ánimo, después de tantos años, comenzaba a estabilizarse. No lo podía creer. De a poco volvía a ser el de antes. De pronto, sentí que, por primera vez en mi vida, a los 40 años estaba preparado para el amor... Durante muchos años, mi ansiedad no me permitía establecer una relación de pareja duradera. Pero algo había cambiado en mí.

Una tarde de verano en el lago Pellegrini nos encontramos con Cecilia. Al día siguiente ya empecé a extrañarla y desde entonces nunca más nos separamos. Fue raro, como espontáneo, algo casi mágico. Tanto, que a los 6 meses estábamos viviendo juntos en Neuquén y al año estábamos casados. Luego, llegaron Cande, Beni e Isa y toda esta historia la cuento y la siento hoy como un milagro.

Mi historia personal me motivó aún más: sentí la necesidad de ayudar a las personas a no repetir mi historia por falta de información. Quería darles un sentido a estos diez años de sufrimiento que podían haberse evitado. Me propuse ayudar al mayor número de personas a no padecer lo que había vivido en carne propia.

NACE UN NUEVO MÉTODO

El año 2013 representó un momento bisagra para mí. No solo había alcanzado la anhelada estabilidad emocional, sino que había encontrado la pasión de mi vida. En ese año sucedió lo de Carmen: había logrado revertir su depresión al borde del suicidio y su fibromialgia al cambiar su alimentación y mejorar sus intestinos. Sentí el llamado de investigar para difundir. Sabía que había miles de “Carmen” esperándome en silencio.

Durante los siguientes años me obsesioné con el tema. Sentía que, con estos nuevos conceptos correctamente integrados a mis conocimientos como clínico y gastroenterólogo, podía ayudar a mis pacientes que fracasaban con los tratamientos convencionales.

Durante varios años consecutivos (desde 2013 hasta 2019) concurrimos religiosamente con mi padre al Congreso Americano de Gastroenterología. En esos viajes me encargaba de preguntar a cada uno de los más famosos profesores acerca de la teoría del intestino permeable. Descubrí que la mayoría de los profesores desestimaban el tema, aludiendo que no estaba probado científicamente. Cuando les preguntaba acerca del origen de las manifestaciones extradigestivas que yo veía a diario en mis pacientes, como retención de líquidos, neblina mental y hormigueos,

parecían desconocer el tema o le restaban importancia al asunto.

Cuando volvía de esos viajes, donde interactuaba con los “número uno” del mundo que literalmente ignoraban lo que yo veía sistemáticamente en mis pacientes, mi convicción se acrecentaba.

Durante muchos años me encargué, de manera incansable, de interrogar a cada uno de mis pacientes buscando los síntomas descritos en la teoría del síndrome del intestino permeable:

¿Tiene también alguno de los siguientes síntomas al menos una vez a la semana? Dolor de cabeza, de manos, de piernas, fatiga, alergias, rinitis o visión borrosa.

¿Se le hinchan los miembros o la cara?

¿Siente hormigueos o adormecimientos en las manos o en las piernas?

Encontré muchos de estos síntomas en la mayoría de mis pacientes digestivos. Pude comprobar que quienes mayor número de síntomas presentaban mejor respondían al tratamiento específico del intestino permeable.

Tiempo después, sentí la necesidad de idear algún método para ayudar a las personas a reconocer en su propio cuerpo los síntomas del intestino permeable para poder dirigirlos hacia el tratamiento correcto. Se me ocurrió desarrollar un autotest diagnóstico.

Con información recogida a raíz del interrogatorio de miles de pacientes y según mi propia estadística, decidí agrupar síntomas según la frecuencia de presentación en los pacientes y asignarles puntos. Aquellos con más puntos en el autotest tendrían más probabilidades de padecer intestino permeable y, por ende, beneficiarse con el tratamiento específico.

El próximo paso consistió en organizar y definir mejor el tratamiento para ayudar a las personas con sospecha de intestino permeable a superar sus dolencias. Con los años, había aprendido de la medicina funcional, de mi padre y de mis fracasos y aciertos que para revertir el intestino permeable debíamos dejar al intestino en absoluto reposo unos días lejos de los factores que lo irritan para favorecer la autorrecuperación de la salud del órgano. Algo parecido a lo que sucede en una fractura de hueso: debemos inmovilizarlo con un yeso para que se autorregenera.

Se me ocurrió que, para esto, la mejor idea sería combinar en un programa todo aquello con beneficio digestivo comprobado en mis pacientes. Así nació el programa MDB15 (Medicina Digestiva para el Bienestar en 15 días), que compartiré en la tercera parte de este libro, fruto de años de investigación en medicina alternativa y gastroenterología, basado en un plan terapéutico alimentario, suplementos y gestión del estrés. A este proceso global lo bauticé "Reseteo

digestivo”; recuperar las condiciones iniciales del intestino.

Con los años el programa de reseteo digestivo fue ganando popularidad en todo el país y Latinoamérica gracias al impulso de las redes sociales... Por eso espero en los próximos capítulos contar más detalles para que puedan volver a creer. Resetear los intestinos puede ayudarnos a recuperar el sistema inmunológico y ayudarnos también en áreas de la salud que ni siquiera imaginamos.

