



ALFREDO CORELL, CATEDRÁTICO DE INMUNOLOXÍA

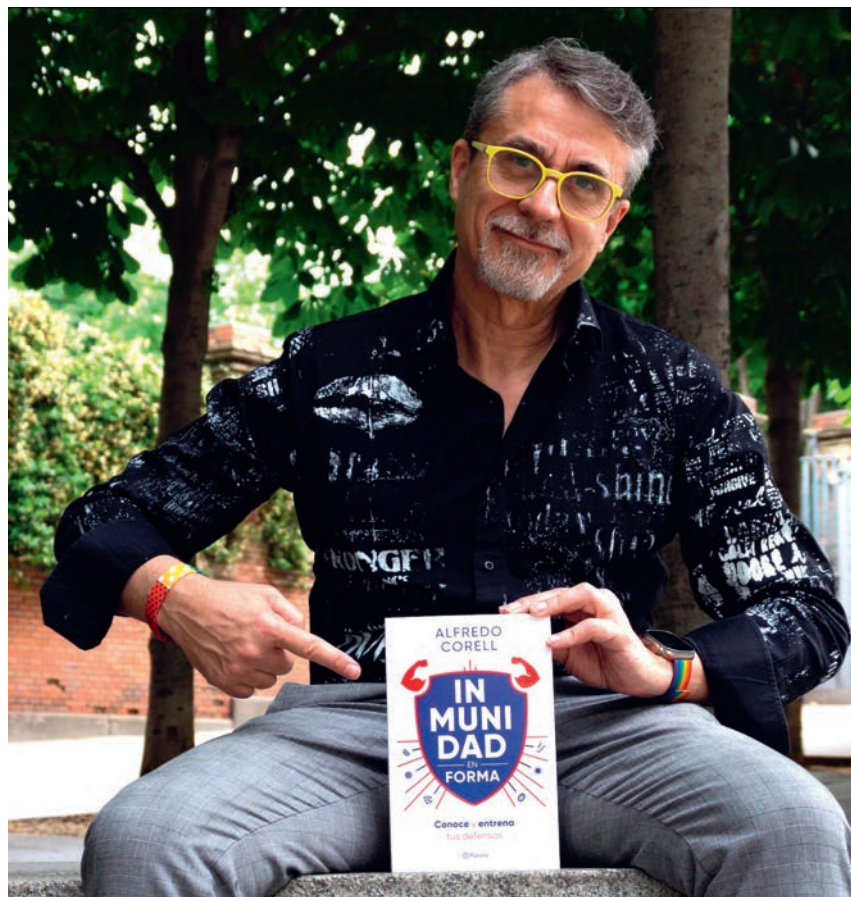


Foto: Ahidéa

"Tomar iogur branco, quefir ou leite fermentado acotío é clave para ter unhas defensas fortes"

O inmunólogo Alfredo Corell conta cunha dilatada traxectoria como docente e converteuse nun dos divulgadores de referencia en España. Desempeña o seu labor como profesor na Universidade de Sevilla e no Hospital Virgen del Rocío, ademais de ser membro da Sociedade Española de Inmunología. Na súa vida diaria e no seu último libro, *Inmunidad en forma*, xustifica o consumo de leite fermentado para fortalecer as defensas.

Que debemos ter en conta ao falar de resposta inmunitaria?

Temos dúas ramas. Unha é innata, porque nacemos con ela e é a liña de defensa máis básica, pero é esencial. A outra está máis especializada, é de elite e desenvólvese coa idade. A partir dos dous anos, xa a temos bastante formada.

Que papel xoga o iogur no noso sistema inmunolóxico?

O iogur desenvolveuse hai moitísimos anos como un sistema de conservación do leite. Naquel tempo, non sabían que estaban inventando practicamente un superalimento. Á parte de conter os beneficios do leite, engloba as vantaxes das bac-

terias que callan, que son moi importantes para manter sa a microbiota, antes coñecida como a flora intestinal.

► “TER UNHA MICROBIOTA SA É IMPRESCINDIBLE ANTE MOITÍSIMAS ENFERMIDADES”

ALFREDO CORELL ESTRÉASE CON INMUNIDAD EN FORMA

Alfredo Corell presenta este verán o seu primeiro libro de cara ao gran público. Titúlase *Inmunidad en forma* e divídese en catro partes, tal e como acredita o seu autor. “Na primeira, describo que son e como funcionan as defensas. Na segunda, trato patoloxías do sistema inmunitario, como alerxias ou inmunodeficiencias. Na terceira, ofrezco recomendacións para que os hábitos do día a día funcionen a favor das defensas. Por último, analizo, con evidencias científicas demostrables, os produtos que nos venden como supostamente positivos para o noso sistema inmunitario”.

Corell avanza que na publicación hai un espazo para os lácteos. “Existe un prato, recomendado por nutricionistas, coñecido como o de Harvard, que contén os mellores alimentos. Tanto a dieta mediterránea coma a atlántica cumpren perfectamente con estas esixencias, pero eu suxiro engadirlle un probiótico ao día, xa sexa iogur, quefir ou leite fermentado”.

En termos de beneficios inmunolóxicos, que diferenzas existen entre o consumo dun iogur fresco e outro pasteurizado?

O sistema de pasteurización mata a bacteria, pero quedan restos, é dicir, os posbióticos. Na nosa investigación estudamos que o iogur pasteurizado estimula a resposta basal, pero, se queremos impulsar a resposta especializada, é necesario que ese iogur conteña bacterias vivas. Os restos de bacterias sérvenos, pero para ter todas as defensas a tope, hai que tomalas vivas.

Que función cumpren estas bacterias?

Fan unha dobre fermentación do leite: instálanse no noso intestino e permiten un ambiente moi beneficioso para que o que medre sexa saudable. Por esta razón, é un dos alimentos máis recomendables para consumir a diario.

Que bacterias deben aparecer nas etiquetas para estar seguros de que estamos consumindo un produto axeitado?

O *Lactobacillus bulgaricus* e o *Streptococcus thermophilus* son as dúas bacterias do iogur branco de toda a vida. Logo, prepáranse variedades máis cremosas ou outras que nos venden para favorecer o tránsito intestinal, como os *bifidobacterium*. Os produtos con *bifidus* igual non teñen estas dúas bacterias do iogur básico, senón que substituíron unha pola bifidobacteria; polo tanto xa non é iogur como tal.

Que outros aspectos son relevantes?

O contido de azucre, porque moitos o teñen engadido ou empregan edulcorantes. Eu animo a que se tome de maneira natural, sen edulcorar e sen azucarar. O contido óptimo de azucre está entre un 4 e un 5 %, que é a proporción de lactosa no leite.

Como se clasifican os tres bióticos fundamentais para manter os organismos microscópicos que viven no tracto gastrointestinal?

Por unha parte, temos os probióticos, que son as bacterias ácido lácticas vivas; pola outra, falamos de prebióticos, que son os alimentos destas bacterias, que adoitan ser fibras vexetais; a maiores, están os posbióticos, que son os restos de bacterias. Aínda nos quedarían os simbióticos, que normalmente é un lácteo, no que se combinan as bacterias vivas e a fibra.

En que lácteos podemos atopar as bacterias vivas?

Á parte do iogur branco, existen outras alternativas como os quefíres ou os leites fermentados. O meu consello é que non se merquen de marcas brancas, porque non nos aseguran o tipo de bacterias nin o número. Debemos levar sempre o produto coa información exacta para saber o que imos tomar.

É a dos probióticos unha boa moda?

Como en todo, ten a súa parte positiva, pero tamén a negativa. Ao afondar cada vez máis no coñecemento da microbiota, efectivamente puxéronse de moda. Non obstante, isto provocou a eclosión de tres ti-

pos de produtos. Por un lado, dispoñemos dos lácteos con probióticos, como o iogur ou o quefir. Por outra parte, existen os suplementos dietéticos, que se compran por Internet, e ofrécenche distintos tipos e combinacións de probióticos. Por último, contamos con suplementos de probióticos que poden adquirirse só nas farmacias.

Que aconsella?

Hai que ser moi taxativo con respecto a estes tres grupos. Ter unha microbiota sa é imprescindible e viuse que é a clave ante moitísimas enfermidades. De feito, hai algunhas graves que se poden tratar cun transplante de flora intestinal.

Como coidala?

Para persoas que non teñen ningunha doenza grave e comen de todo, aconsello inxerir alimentos con probióticos como o iogur, o kéfir ou os leites fermentados para ter a flora sa. En persoas con algunha patoloxía ou que están tomando moitos antibióticos, tamén recomendaría o mesmo, pero é posible que en casos extremos sexa necesario suplementar cos probióticos de farmacia. O que intentaría evitar na medida do posible son os probióticos que se poden adquirir por Internet, onde non temos seguridade de que o número de bacterias sexa suficiente.

Que ocorre se un probiótico non contén un número de bacterias óptimo?

É coma senón estiveramos tomando nada, hai que asegurarse que o que inxerimos é bo. ►►

Da mesma forma, recomendo que a práctica de fermentar iogures ou kéfires na casa non se realice por costume. Por unha banda, pódense contaminar con bacterias que non sexan boas, e pola outra, é posible que non teñan o número de bacterias axeitadas.

Que cantidade se debería consumir de iogur ou quefir para obter estes beneficios inmunolóxicos dos que estamos falando?

Como mínimo, un ao día. Ao igual que temos incorporado o consumo de aceite de oliva ou os dous litros de auga, debemos de engadir á nosa rutina o consumo dun iogur natural, un kéfir ou un leite fermentado diariamente.

A industria alimentaria aproveita o potencial que teñen estes produtos?

Claramente non, porque ás veces a industria se mete noutros xardíns. É verdade que a publicidade dos alimentos é moi difícil, xa que non se poden dicir certos aspectos, pero creo que se poderían aproveitar dos científicos e casar máis a ciencia cos costumes diarios. A miña proposta é que deberían substituír as caras dos famosos tomando iogures nos anuncios por científicos de prestixio.

Que perspectiva ten vostede acerca da gandería en España?

Sen moito coñecemento ao respecto, creo que o leite debería utilizarse sempre, porque é un dos alimentos máis ricos. A maiores, na comunidade científica tense en conta a posibilidade de que o leite orixine fontes de vitamina D, que é importantísima para o sistema inmunitario. Hai que comprobar se esta vitamina D no leite se pode reforzar de modo natural, non a posteriori.

Por outro lado, existen moitas críticas sobre o trato aos animais e hai persoas que, por causas fisiolóxicas ou morais, non toman leite animal, pero para iso xa existen alternativas. Por estas razóns, os gandeiros teñen que pelexar por producir o leite da maneira máis sostible e natural posible. ■

► “AO IGUAL QUE TEMOS HABITUADO O CONSUMO DE ACEITE DE OLIVA OU OS DOUS LITROS DE AUGA, DEBEMOS INXERIR DIARIAMENTE UN PROBIÓTICO”

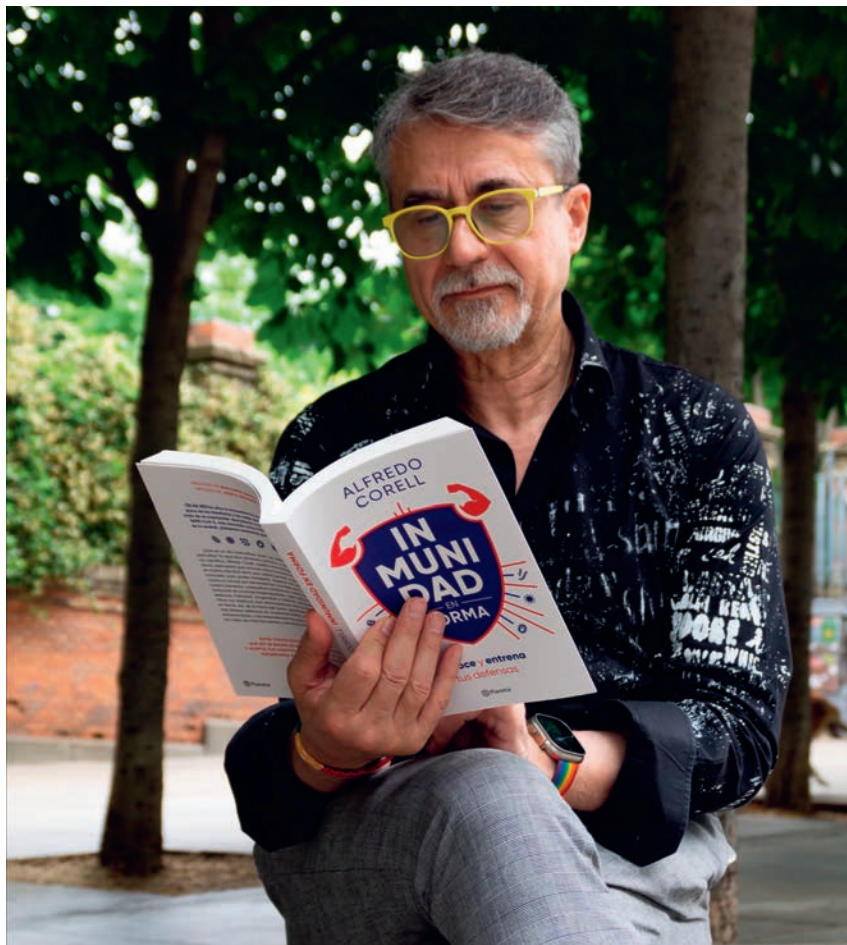


Foto: Ahidée

Tras desenvolver un labor importante de divulgación na pandemia da covid, Corell presenta o seu libro *Inmunidad en forma*.

“NESTE MOMENTO DA MIÑA CARREIRA, A COMUNICACIÓN CIENTÍFICA É O ÁNGULO MÁIS IMPORTANTE: TER INFORMADA A POBOACIÓN PARA QUE NON A ENGANEN”

As prácticas docentes de Corell foron premiadas en diversas ocasións. É recoñecido pola súa clase anual nun bar e con leccións teatralizadas. Con este mesmo obxectivo comezou a usar as redes sociais (@alfredo_corell). “Empregábaas como docente para compartir información cos meus estudantes. De súpeto, coa chegada da pandemia da covid, veste nun escarpate público e tes que medir as cousas doutra maneira. Tes que estar preparado para o *hate*, porque chega sempre e ata polas situacións máis surrealistas”.

A posta en valor de produtos de procedencia animal é un dos focos de crítica. “Na última publicación que realice sobre os probióticos, escribíronme que como ía propoñer que un alimento rico tivese leite de vaca, que xa se sabía que non. Antes contestaba cun ton malhumorado e aprendín que non vale para moito. Hai persoas as que se lles pode intentar educar con información suave, tranquila e medida. Non obstante, dos grandes *gurús*, que van en contra de todas estas cousas, é mellor esquecerse, porque vas perder o tempo e vas pasar un mal trago”.

Ten clara a súa función e o que pretende: “Eu non gaño diñeiro con isto. Son catedrático nunha universidade e traballo nun hospital público, e aí é onde chega o meu salario do Estado. As redes sociais son un complemento que utilizo para informar, considéroo unha responsabilidade social. A min formáronme os impostos que pagan todos os cidadáns, porque os custos de investigación públicos, que son a inmensa maioría, se sufragan cos impostos. Por iso, penso que os científicos lle debemos a sociedade a devolución do nivel de coñecemento que alcanzamos. Para min, neste momento da miña carreira, a comunicación científica é o ángulo máis importante: ter informada a poboación para que non a enganen.