



# La información que nos da nuestra caca

La nutricionista **Ángela Quintas** incide en la importancia de observar las heces y hablar de ello. Su color, consistencia u olor dan pistas de que algo puede no estar funcionando bien

TERESA DÍAZ / CELIA MARTÍNEZ (EFE)  
MADRID

La caca es un tema tabú a pesar de que proporciona «muchísima información» sobre nuestro estado de salud. Su color, consistencia u olor da pistas de que algo puede no estar funcionando bien, razón por la cual la nutricionista **Ángela Quintas** incide en la importancia de observar las heces y hablar de ello. Así lo señala en una entrevista con Efe con motivo de la publicación de su libro *El secreto de la buena digestión*, en el que dedica un capítulo a la caca, desde sus «ingredientes» hasta cuál es la mejor postura para ir al baño con facilidad.

«Nos da muchísima información» y, aunque es difícil apreciarlo en el váter, «deberíamos hacerlo para ver como está nuestro estado de salud, dependiendo del color, la forma o la consistencia», señala esta experta en nutrición y licenciada en Ciencias Químicas. No siempre las cacas han sido un asunto tan privado como ahora. Así, Quintas recuerda que entre los siglos XVI y XVIII los reyes de la Corona británica tenían a una persona «muy pegada» a ellos, que se encargaba de mirar las deposiciones para, si lo consideraba necesario, entregarlas a los médicos analizarlas.

La llamada Escala de Bristol clasifica desde 1997 la caca en siete tipos según su consistencia y la mejor es la que tiene forma de plátano perfecto, que se expulsa con facilidad y casi sin dejar rastro en el papel. ¿Cuántas veces hay que ir al baño para tener un organismo sano? Depende de la persona, asegura Quintas, aunque «desde dos veces al día a tres veces por semana entra dentro de la normalidad». Defecar es el últi-

mo paso de la digestión, un proceso, a veces, muy desconocido que afecta a órganos como la piel, el cerebro o el sistema nervioso.

«Es verdad que relacionamos con un mal funcionamiento digestivo una flatulencia, un hinchazón después de comer o un reflujo», pero no otras patologías que también están vinculadas a un fallo de nuestro aparato digestivo como mucosidad, eczema o dolor en las articulaciones.

Dentro del sistema digestivo el intestino juega un papel fundamental, de ahí la importancia que tiene, según Quintas, tener un «intestino feliz», es decir, aquel en el «ingieres los alimentos, te nutres, tus analíticas están perfectas, porque no tienes déficit de ninguna vitamina, de ningún mineral y te sientes bien, no tienes ningún dolor, inflamación, gases, diarrea ni flatulencias...». El intestino, dice, es «el segundo cerebro». De hecho, tenemos tantas neuronas como el cerebro de un perro (200 millones) y en él se produce el 90% de la serotonina, el neurotransmisor de la felicidad.

**MICROBIOTA ALTERADA.** Quintas apunta a que ya «hay muchos estudios que están empezando a demostrar que al tener neuronas en el intestino, sufrir patologías como la ansiedad y la depresión están muy relacionadas» con alteraciones de la microbiota (conjunto de bacterias y otros microorganismos que habitan en nuestro cuerpo). La microbiota «es como nuestro código de barras» y es único e individual para cada persona.

Los bebés se «empiezan a colonizar» de la microbiota de la madre en el momento del parto, por vía vaginal. Quintas apunta a que



La nutricionista **Ángela Quintas**, durante la entrevista.

**El intestino es «el segundo cerebro», señala. En él se produce el 90% de la serotonina, neurotransmisor de la felicidad**

el aumento del número de cesáreas como uno de los motivos por los que se están incrementando las intolerancias alimentarias en los niños. También el hecho de que haya disminuido la lactancia materna, a través de la cual la microbiota de la madre se transmite al bebé, influye en el aumento de esas intolerancias, afirma.

Modificar una microbiota alterada, «hoy por hoy» solo se puede

hacer a través de los probióticos, que son cepas vivas de origen humano que se pueden introducir en el organismo, aunque «aun no hay estudios claros sobre qué tipo de cepas tenemos que utilizar».

Un paso más allá son los trasplantes fecales, que se han realizado durante años en países como China. «Lo que se hace es sacar microbiota sana de las heces y se introduce en el cuerpo a través de una sonda o mediante cápsulas para restaurar una microbiota alterada».

En España los trasplantes fecales solo están autorizados en un tipo de colitis, pero hay estudios en ratones para ver cómo puede influir frente a la obesidad. «Quién sabe si en un futuro gracias a esos cambios de microbiota podemos conseguir estar todos más delgados. Se nos abre un mundo por delante», apostilla.