

Luis Antón Aparicio

JEFE DE ONCOLOGÍA DEL CHUAC

“Hasta los besos que robamos cambian nuestra flora”

«Yo contengo multitudes» es uno de sus libros de cabecera. El jefe de Oncología del Chuac, impulsor del congreso sobre cáncer y microbiota, defiende la importancia de investigar el ejército microscópico de bacterias, hongos y virus que nos habitan

TEXTO: R. DOMÍNGUEZ

Con una vida dedicada a luchar contra el cáncer, Luis Antón Aparicio encarrila la recta final al mando del servicio de Oncología del Chuac embarcado en la organización del congreso sobre microbiota y cáncer que se celebrará el 30 de octubre en A Coruña.

—¿Por qué importa la microbiota?
—Cuando uno se mira a sí mismo se da cuenta de que no vive solo. Dentro de uno mismo tiene en simbiosis muchos otros organismos vivos. Nos beneficiamos mutuamente.

—En tiempos de covid, miedo da.
—No, se podría pensar que provocan infecciones y no es exactamente verdad. Tenemos dentro de nosotros un nutrido ejército microscópico. En su mayoría son bacterias, pero también hongos, levaduras, virus y fagos... No nacemos solos. Nacemos, vivimos y morimos

acompañados por esos microbios. Los hemos ignorado, denostado, temido e incluso intentado destruir. Pero son importantes para nosotros y en parte somos lo que nos han permitido ser.

—¿Qué nos aportan?

—Nos ayudan a digerir los alimentos, liberan nutrientes, producen vitaminas, descomponen toxinas, educan nuestro sistema inmunitario, influyen en el desarrollo del sistema nervioso y tal vez en nuestro comportamiento. En condiciones fisiológicas normales, la microbiota es beneficiosa. Nosotros les damos de comer y ellos nos dan a nosotros una serie de sustancias que nos dan salud.

—En condiciones normales.

—Sí, es cierto que algunas veces nos producen cambios muy severos y no hablo de infecciones agudas. Nos dan sustancias intermediarias que nos ayudan a conformar nuestra salud. Hoy ya se sabe que muchas enfermedades están asociadas a la presencia o ausencia de un determinado tipo de bacterias.

—¿De qué depende que aparezcan?

—Cada individuo tiene su propia flora, aunque algunas son comunes. Hay

un grupo nuclear estándar que todos tenemos, pero cada uno tiene su microbioma distintivo conformado por los genes que hereda, los lugares que ha vivido, las manos que ha estrechado y hasta los besos que ha regalado o robado. Son similares, pero diferentes. También las medicinas que tomamos lo van modificando. Hay variaciones personales. Lo empezamos a modificar al nacer porque en el canal del parto ya hay bacterias y hay diferencias entre el que nace por cesárea o de parto natural.

—¿En qué enfermedades influye?

—Está demostrado que determinadas bacterias están detrás de la obesidad, el alzhéimer, la diabetes e incluso de enfermedades neurológicas.

—¿Y en el cáncer?

—No en el desarrollo, sino en colaborar para que vaya bien o mal. Puede actuar de supresor o promotor de tumores. El desarrollo de patógenos dentro de la microbiota intestinal puede impulsar la carcinogénesis. Y al contrario, varias bacterias juegan un papel beneficioso, protegiendo o mejorando los mecanismos de defensa inmunológica. Ojo, no

quiere decir que provoquen cáncer, sino que hay un componente diferenciador entre cada cáncer. ¡Pero si se sabe que hasta la caries tiene su propia microbiota! Algunos microbios son como mínimo un signo de enfermedad y, en ocasiones, hasta la propia causa.

—¿La alimentación influye?

—Hay alimentos perjudiciales para un tipo de bacterias. Como el microbioma varía con cada persona, se acompaña de enfermedades como el cáncer.

—Entonces, ¿es verdad que el cáncer nos lo comemos? ¿En función de cómo nos alimentemos podemos cambiarlo?

—No exactamente. Lo que comemos nos enferma seguro, lo de curar es más complejo. Hay alimentos nocivos, sin duda. ¿Beneficios? Alguno. La clave está en la genética indudablemente. Lo que podemos hacer es ir retrasando esas predisposiciones en la aparición de la en-





FOTO: MARCOS MÍGUEZ

fermedad. Todo el genoma es susceptible de mutación, pero lo hace de forma distinta en mí que en ti. Hay puntos calientes en el genoma con propensión a modificarse y en algunas personas están más lábiles. No todo el mundo desarrolla cáncer, ni aunque quisiera: lo hace si tiene una tendencia a desarrollarlo y si esa tendencia superior viene estimulada por sustancias que ya sabemos que son carcinógenas o aceleradoras, en el ambiente y en los alimentos.

—¿Por ejemplo?

—En la hipertensión se sabe que las crucíferas son retardadoras para quien la tenga genéticamente inducida. O los camarones, porque inducen la liberación de óxido nítrico, un gas que es hipotensor. Cuando uno come o no, permite que las bacterias crezcan o no. Con una alimentación sana se equilibran las especies y se evita que las patógenas despla-

cen a las buenas. Claro que esto no es algo inmediato, es durante toda la vida.

—Es decir, habría que analizar la microbiota de cada uno.

—Sería bueno conocer la microbiota personal para poder incidir en ella, a través de la alimentación, y en el desarrollo de enfermedades. En realidad, ningún microbio es culpable, son una comunidad. Hay que conocer quiénes viven con nosotros, demostrar sus beneficios y, a partir de ahí, intentar cambiar los déficits. Si tengo hipertensión y descubro que me falta microbiota que controla la tensión y la obesidad, a lo mejor tengo que empezar a comer diferente. Es pura investigación.

—¿Qué se sabe con respecto al cáncer?

—Sabemos a pies juntillas que cuando usamos inmunoterapia en determinados cánceres, al analizar a quienes respondían mejor tenían un microbioma

distinto. Hay una relación por lo menos.

—¿Existe una dieta anticáncer?

—En este momento no se puede aconsejar una alimentación que mejore el cáncer, lo prevenga o lo cure. No es verdad. Pero sí hay un comportamiento alimenticio que favorece la agresividad de algún tipo de cáncer.

—¿Qué está prohibido?

—Nada en sí, todo es bueno. Lo que hay que tener es una microbiota equilibrada para lograr cierta protección. Lo que no puede alterarse es la genética, por eso hay que analizar qué alimentos destruyen la microbiota.

—¿Qué dieta recomienda usted?

—La mediterránea en general y la atlántica, que es soberbia. Tiene una ventaja: es pobre en calorías y ya se sabe que las poblaciones con alimentación baja en calorías son más longevas.

—¿Y cuál es el papel de los famosos

probióticos en todo esto?

—Probiótico significa vida, lo contrario de antibiótico, contra la vida. No digo que no se traten enfermedades con antibióticos, pero cuando uno está enfermo. Cuando no lo está, tiene que promover la vida. Hay que conocerlos muy bien para no tomarse un puñado de bacterias como quien toma una caña, porque producen un desplazamiento de las que viven en los intestinos. Y no todos han demostrado un grado de seguridad, ojo. No se pueden tomar así como así. Hay que analizarlos y estudiarlos y de poco sirve tomar probióticos si no tengo una alimentación adecuada. No es complejo, pero sí laborioso y requiere mucho estudio. ¿Es posible que llegue una Medicina basada en el microbioma? Es posible. Las futuras generaciones disfrutarán de ese conocimiento, sin duda. Por supuesto.