

Tabla de contenidos

Prólogo.....	19
Introducción: una vida, un camino, un libro	25
A quién va dirigido.....	33
Cómo orientarte en el libro: una guía personalizada de lectura	37
PARTE 1	39
EL CUERPO TIENE ALGO QUE CONTARTE: CIENCIA Y CONCIENCIA DIGESTIVA	
INTRODUCCIÓN. Por qué empezamos por la digestión: un mapa interior.....	41
CAPÍTULO 1. Donde empieza la salud	43
1. El arte de adaptarse	43
2. Genética y epigenética: ¿destino o posibilidad?....	43
3. Cuando lo cotidiano deja huella.....	44
4. El equilibrio digestivo como eje regulador de la salud sistémica.....	44
5. Elegir, transformar, ser	45
6. Alimentación: mucho más que comer	46
7. Digestión: la alquimia interna que transforma lo externo.....	47
8. Nutrición: de la absorción celular a la construcción de vida.....	48
9. Cuidar lo interno, influir desde fuera	50
10. Lo esencial que quiero dejarte con el Capítulo 1.....	51
CAPÍTULO 2. El sistema digestivo a la luz de la evolución	53
1. Un diseño evolutivo al servicio de la vida	53
2. Adaptaciones clave del sistema digestivo humano...53	
3. Moderación y descanso digestivo	58
4. La individualidad digestiva ¿por qué no todos respondemos igual?.....	58
5. Una brújula hacia el equilibrio.....	59
6. Lo esencial que quiero dejarte con el Capítulo 2....	60

CAPÍTULO 3. Los hilos invisibles de la digestión	61
1. Tras los bastidores del sistema nervioso, hormonal, inmunológico y microbiano	61
2. El sistema nervioso: la batuta invisible de la digestión	62
3. La sinfonía hormonal: los mensajeros invisibles	68
4. El reloj biológico de la digestión	69
5. La vigilancia inmunológica	71
6. Lo esencial que quiero dejarte con el Capítulo 3	74
CAPÍTULO 4. El viaje digestivo: de lo que comemos a lo que somos	75
1. Desde el plato hasta la célula	75
2. Los protagonistas de la digestión	76
3. La boca: el comienzo de la transformación	77
4. Del esófago al estómago: una autopista con control de acceso	80
5. El estómago: la caldera de la transformación	81
6. El páncreas: laboratorio de enzimas y regulador del pH intestinal	85
7. El hígado, la bilis y su impacto en la digestión	90
8. El intestino delgado y grueso: dos mundos que se tocan	95
9. Lo esencial que quiero dejarte con el Capítulo 4	97
CAPÍTULO 5. La frontera viva: digestión, absorción, inmunidad y permeabilidad en el intestino delgado ...	98
1. El escenario de la absorción: anatomía, funciones y conexiones	98
2. Una muralla viva en múltiples capas	101
3. Inmunidad en el intestino delgado: sentir, tolerar y defender	105
4. La permeabilidad intestinal: cuando la frontera se abre más de la cuenta	113
5. El complejo motor migratorio (CMM): limpieza intestinal y ritmos entre comidas	117
6. SIBO: una disbiosis del intestino delgado	121
7. Celiaquía: una ventana a la autoinmunidad	123
8. Intolerancias funcionales: señales de una mucosa alterada	125

9. Cuando el intestino delgado impacta a todo el organismo	129
10. Para que se quede contigo del Capítulo 5	130

CAPÍTULO 6. Intestino grueso: el universo que nos habita.....133

1. Anatomía y funciones principales del intestino grueso.....	134
2. El ecosistema microbiano intestinal	135
3. Disbiosis: causas, tipos y consecuencias.....	141
4. Más allá del intestino: otras microbiotas, otros lenguajes.....	147
5. Las heces como espejo de la salud intestinal	149
6. Diarrea: cuando todo pasa demasiado rápido	151
7. Estreñimiento: cuando el cuerpo retiene lo que necesita soltar	153
8. Para que se quede contigo del Capítulo 6	155

PARTE 2157

EL IMPACTO INVISIBLE:

GLUTEN, TRIGO Y SUS EFECTOS EN LA SALUD

CAPÍTULO 7. Trigo en el espejo: de alimento ancestral a desencadenante moderno161

1. ¿Qué es el gluten?	162
2. ¿Dónde se encuentra el gluten? Fuentes invisibles e inesperadas.....	164
3. Del trigo ancestral al trigo moderno: genética, industria y salud.....	166
4. Estructura del gluten y su digestibilidad	171
5. Más allá del gluten: compuestos del trigo con impacto en la salud.....	172
6. Cómo mejorar la digestibilidad del trigo	175
7. ¿Por qué algunas personas reaccionan al gluten y otras no?.....	176
8. Conclusión: el trigo en el espejo de la salud	178
9. Para que se quede contigo del Capítulo 7	179

CAPÍTULO 8. Celiaquía, SGNC, alergia e intolerancias: claves para diferenciarlas181

1. Celiaquía	182
--------------------	-----

2. Sensibilidad al gluten/trigo no celíaca (SGNC): una condición real y compleja	184
3. Alergia al trigo.....	191
4. Intolerancias alimentarias.....	193
5. ¿Y tú, qué piensas? Un pequeño juego	198
6. Lo esencial que quiero dejarte con el Capítulo 8.....	200
CAPÍTULO 9. Celiaquía: mucho más que una enfermedad digestiva.....	202
1. ¿Qué es la enfermedad celíaca?	202
2. De los síntomas digestivos a la enfermedad autoinmune: la evolución del concepto de celiaquía	203
3. Prevalencia e incidencia mundial, europea y en Cataluña de la enfermedad celíaca	208
4. Una enfermedad, múltiples rostros: el espectro clínico de la celiaquía.....	211
5. Clasificación clínica de la enfermedad celíaca.....	212
6. ¿En qué momento de la vida puede aparecer la celiaquía?	214
7. Manifestaciones y síntomas según la edad	214
8. Manifestaciones clínicas digestivas y extradigestivas de la celiaquía	216
9. Celiaquía y otras enfermedades asociadas y relacionadas.....	218
10. El tratamiento de la celiaquía: presente, límites y horizontes	227
11. ¿Cuándo sospechar de celiaquía?	230
CAPÍTULO 10. Cómo se diagnostica la celiaquía: pruebas, pasos y escenarios clínicos	234
1. Los cinco pilares del diagnóstico: visión general	235
2. Sospecha clínica: un punto de partida esencial....	237
3. Serología específica.....	238
4. Estudio genético de celiaquía.....	241
5. Evaluación de la mucosa intestinal	248
6. Evaluación de la respuesta clínica.....	258
7. Más allá del patrón clásico: celiaquía seronegativa y sin atrofia.....	262

8. ¿Cuándo se confirma el diagnóstico?	
La importancia de la combinación de criterios.....	264
9. Errores frecuentes en el diagnóstico	
de celiaquía	267
10. Herramientas diagnósticas complementarias	269
11. Hacia el futuro: nuevas vías de diagnóstico	
y abordaje.....	273
12. Lo esencial que quiero dejarte del Capítulo 10...	274
CAPÍTULO 11. El peso invisible	
del infradiagnóstico	276
1. Una enfermedad que aún se esconde	276
2. Retirar el gluten sin diagnóstico:	
una falsa sensación de control	277
3. Cuando no tratar también es parte	
del problema.....	280
4. Asociaciones, instituciones y ciencia:	
una red en movimiento frente	
al infradiagnóstico	283
5. Lo esencial que quiero dejarte con	
el Capítulo 11.....	287
CAPÍTULO 12. Seguimiento tras el diagnóstico:	
¿y ahora, qué?	289
1. ¿Por qué es importante el seguimiento?	289
2. ¿Qué profesional debe realizar el seguimiento?...289	
3. ¿Qué incluye el seguimiento?	291
4. Errores frecuentes en el seguimiento	293
5. ¿Qué puede ayudarte a evaluar si lo estás	
haciendo bien?	293
6. El seguimiento como camino	
de empoderamiento.....	296
CAPÍTULO 13. ¿Y si no mejoro, aunque sigo	
la dieta sin gluten?	297
1. Variabilidad en la respuesta y secuelas del	
diagnóstico tardío	297
2. Transgresiones involuntarias: el primer	
paso a revisar	298
3. Reactividad cruzada y alimentos inflamatorios...299	
4. Transglutaminasa microbiana:	
el “gluten invisible” de los procesados.....	300

5. Productos sin gluten ¿realmente seguros?	301
6. SIBO, disbiosis intestinal e intolerancias secundarias	303
7. ¿Y si es un síndrome de intestino irritable (SII)?..	308
8. Parásitos intestinales: el diagnóstico olvidado	309
9. Enfermedad inflamatoria intestinal (EII): Crohn, colitis ulcerosa y microscópica	312
10. Insuficiencia pancreática exocrina: cuando la digestión falla	313
11. Alteraciones en los ácidos biliares: una causa oculta de diarrea crónica	314
12. Alteraciones tiroideas: cuando la glándula tiroides también interfiere	314
13. Celiaquía refractaria: cuando la mucosa no responde	315
CAPÍTULO 14. Claves inmunológicas de la celiaquía: cuando el cuerpo confunde al enemigo.....	318
1. ¿Qué son las enfermedades inmunomediadas? Diferenciando autoinmunidad y autoinflamación	319
2. Autoinmunidad en celiaquía: el ataque inmunológico frente al gluten	321
3. Visión evolutiva: ¿por qué persisten los genes de la celiaquía?	325
4. Reflexión final: una enfermedad con una ventaja única	326
CAPÍTULO 15. ¿Por qué ahora? Estilo de vida y ambiente como desencadenantes.....	328
1. La genética necesita un activador.....	330
2. El trigo moderno: más inmunogénico, menos digerible	330
3. Microbiota intestinal: el guardián que también enferma.....	331
4. Estrés crónico y emociones reprimidas: un modulador del sistema inmune	334
5. Edad de introducción del gluten, lactancia materna y momento del nacimiento.....	335
6. Infecciones en la infancia: el disparador silencioso	335

7. Hipótesis de la higiene y menor exposición microbiana	337
8. Parásitos, sistema inmune y enfermedades autoinmunes: el otro lado del equilibrio	339
9. Alimentación industrializada y estilo de vida inflamatorio.....	342
10. Transglutaminasa bacteriana: un coadyuvante tecnológico con potencial inmunogénico	343
11. De la hipótesis a la acción.....	344
12. Lo esencial que quiero dejarte con el Capítulo 15.....	346

CAPÍTULO 16. Guía rápida: comprender y explicar la celiacúa y la SGNC.

1. ¿Qué es la celiacúa?.....	347
2. ¿Qué síntomas puede causar?.....	347
3. ¿Qué es la SGNC?	347
4. Diagnóstico de la celiacúa: los 5 pilares clave	348
5. ¿Qué no significa tener celiacúa?	348
6. Herramientas útiles para casos especiales	348
7. Errores frecuentes que debemos evitar	348
8. Frases clave para recordar o explicar.....	349

PARTE 3

VIDA SIN GLUTEN: GUÍA PRÁCTICA Y EMOCIONAL

CAPÍTULO 17. Primeros pasos para una dieta sin gluten segura

1. Alimentos seguros: tu lista básica de la compra sin gluten	354
2. Contacto cruzado: el enemigo invisible.....	355
3. Alimentos que contienen gluten de forma natural.....	357
4. Productos procesados: atención al etiquetado	358
5. Clasificación de los alimentos según FACE	358
6. ¿Cómo interpretar el etiquetado sin gluten?	359
7. Tablas de alimentos según su contenido en gluten.....	363
8. Resumen: lo esencial para empezar con seguridad	367

CAPÍTULO 18. Cocina segura sin gluten:	
organización, prevención y convivencia	368
1. Revisión en la cocina para garantizar una dieta sin gluten segura	369
2. Limpieza de utensilios y superficies	371
3. Almacenamiento seguro de alimentos.....	373
4. La convivencia en casa de celíacos y no celíacos.....	374
5. Guía práctica: cómo cocinar para alguien con celiaquía sin riesgo	376
6. Errores frecuentes en casa y cómo evitarlos	377
7. Puntos clave para crear un entorno seguro en casa.....	381
CAPÍTULO 19. Vida social sin gluten:	
entre la confianza y el cuidado	383
1. Situaciones sociales comunes y cómo manejarlas	384
1. Comer en restaurantes: estrategias para una comida segura	384
2. Celebraciones y reuniones en casa de amigos.....	386
3. Comidas de trabajo y eventos profesionales.....	388
4. Viajar sin gluten: planificación, herramientas y tranquilidad.....	388
2. Entornos colectivos: comedores escolares, hospitales y restauración móvil.....	391
3. Recursos extra para situaciones complejas: cuando lo ideal no es posible	393
CAPÍTULO 20. Cuando el diagnóstico toca el alma:	
el lado emocional de vivir sin gluten.....	396
1. Cuando la vida cambia: el duelo del diagnóstico	396
2. Cuando digerir la vida se vuelve difícil	400
3. Reconstruir la vida: aceptación, relaciones y nuevas formas de compartir	402
4. Gestión emocional y estrategias para mantener la dieta sin gluten a largo plazo	405
5. Voces que iluminan el camino: testimonios reales.....	411

PARTE 4417
ALIMENTACIÓN REAL Y CONSCIENTE:
DE LOS FUNDAMENTOS A TU DÍA A DÍA

CAPÍTULO 21. Comer bien hoy:
entre etiquetas y raíces419

1. ¿Qué significa hoy “comer bien”?419
2. ¿Qué son los alimentos reales?420
3. El otro lado de los productos “sin”421
4. El desajuste biológico de los ultraprocesados423
5. Disruptores hormonales: cuando el envase
también alimenta423
6. La paradoja de la sobrealimentación y la
desnutrición427
7. De la dieta equilibrada a una nutrición real,
viva y consciente430
8. Alimentación óptima *vs* alimentación equilibrada430
9. La alimentación óptima: una visión integral y
fundamentada431
10. La pirámide de la alimentación óptima.....436

CAPÍTULO 22. Tu despensa como herramienta
de salud437

1. Alimentos que construyen y reparan.....437
2. Alimentos que dan energía estable440
3. Grasas que nutren tu cuerpo y tu cerebro.....446
4. Alimentos para tu microbiota449
5. Alimentos que potencian la digestión
y el placer453
6. Alimentos que protegen y reparan la mucosa
intestinal.....456
7. Alimentos que apoyan la inmunidad
(y la autoinmunidad).....458
8. Alimentos antiinflamatorios, antioxidantes
y detoxificantes.....460
9. Alimentos que nutren el sistema nervioso
y hormonal.....463
10. Alimentos ricos en nutrientes críticos.....464
11. Alimentos para momentos dulces sin culpa466
12. Alimentos de apoyo práctico: congelados
y conservas.....468

CAPÍTULO 23. Alimentos bajo la lupa:	
una selección consciente.	472
1. Entre la sed y la célula: el arte de hidratarse con sentido	472
2. Lácteos: ¿alimento ancestral o desencadenante?..	478
3. El maíz en revisión	489
4. Avena: entre la tolerancia y la inmunorreactividad	491
5. El arroz bajo la lupa: versatilidad, salud digestiva y sus matices ocultos	493
6. Setas comestibles: el bosque como despensa de salud	497
7. Especies y plantas aromáticas: pequeñas dosis, grandes transformaciones.....	501
8. Polifenoles y fitoquímicos: la defensa de las plantas	505
9. Fermentados: alimentos vivos que transforman..	506
10. Germinados y brotes: nutrición concentrada en miniatura.....	509
11. Alimentos integrales vs refinados	512
12. Los MACs y el almidón resistente: una fiesta para tu microbiota	515
13. FODMAPs: cuando lo que nutre también puede incomodar	518
14. El valor emocional del azúcar y los alimentos dulces	520
15. Edulcorantes: ¿dulzor sin culpa, o con doble filo?	521
16. Conclusión – Redescubrir lo invisible: lo pequeño también transforma.....	527
17. Aplicación práctica de lo aprendido	527
CAPÍTULO 24. Etiquetas, elecciones y mitos:	
herramientas prácticas para una compra consciente..	529
1. La lista de la compra: tu mapa práctico y consciente.....	529
2. Cómo leer etiquetas y elegir alimentos.....	530
3. Intercambios para tu despensa	535
4. Una pausa para desmontar mitos sobre los productos sin gluten.....	537

CAPÍTULO 25. Diseño de un menú: alimentación óptima en la práctica	539
1. Comer bien sin complicarte.....	539
2. Cómo crear un plato nutritivo	539
· Distribución diaria y enfoque estacional.....	541
3. Ideas de combinaciones por comida	542
4. <i>Batch cooking</i> : organización y planificación	544
5. Menú de primavera	545
6. Menús de verano, otoño e invierno.....	547
7. Lista de verificación para tu plato	552
CAPÍTULO 26. Alimentación adaptada a tu situación digestiva y hormonal	554
1. Dieta baja en FODMAPs	555
2. Dieta baja en compuestos azufrados.....	558
3. Dieta baja en histamina	559
4. Dieta baja en oxalatos.....	561
5. Alimentación en problemas de tiroides.....	563
6. Alimentación en diarrea y estreñimiento	566
7. Alimentación según la disfunción digestiva.....	568
1. Irritación intestinal, disbiosis o hiperpermeabilidad.....	568
2. Gastritis, reflujo o hiperclorhidria.....	569
3. Hipoclorhidria, dispepsia y digestión lenta.....	570
CAPÍTULO 27. Cocinar con sentido: técnicas, materiales y sostenibilidad	573
1. Cuidados al cocinar: lo invisible también nutre...573	
2. Técnicas saludables de corte y de cocción.....	573
1. Formas de corte: creatividad que también nutre.....	574
2. Técnicas de cocción que nutren y respetan.....	575
3. Utensilios y materiales: lo que toca tus alimentos, te toca a ti	576
4. Reducción del desperdicio alimentario y cocina sostenible	578
5. Conclusión – Cuando la salud comienza en casa.....	580

PARTE 5	583
RECUPERAR LA SALUD DIGESTIVA	
CAPÍTULO 28. Suplementación y fitoterapia funcional	585
1. Suplementar lo esencial: nutrientes críticos en contextos de malabsorción	586
2. Moduladores inmunológicos y antiinflamatorios.....	593
3. Regeneradores de la mucosa intestinal	606
4. Apoyo a la mucosa gástrica.....	613
5. Antimicrobianos herbales: restaurar sin arrasar	625
6. Enzimas digestivas: un apoyo temporal para aliviar, restaurar y modular el entorno intestinal.....	635
7. Microbiota y probióticos: restaurar el ecosistema interno	639
8. Lo esencial que quiero dejarte con el Capítulo 28.....	646
CAPÍTULO 29. Hábitos que transforman la digestión	647
1. Más allá de la dieta: tu vida como terreno digestivo	647
2. El ritmo digestivo importa: menos frecuencia, más descanso	648
3. Dormir bien para regenerar.....	650
4. Calma digestiva: el nervio vago y la pausa consciente	652
5. Respirar para digerir: el arte olvidado de oxigenar el intestino	653
6. El movimiento como medicina: del sedentarismo a la fuerza vital.....	655
7. Emociones y pensamientos que también se digieren.....	657
8. Demasiado para digerir: una mente sobrealimentada y escasez de presencia	660
9. Ruido invisible: ondas, 5G y el ecosistema intestinal	662
10. Pequeños gestos, gran impacto: higiene bucal y otras prácticas cotidianas.....	664

11. ¿Dónde estás hoy?	667
12. Un cuerpo en calma, un intestino que florece	669
CAPÍTULO 30. Cultivar una salud con sentido	671
1. Vivir con salud, más allá de los síntomas	671
2. El arte de volver al centro	672
3. El poder del entorno: vínculos, espacio y belleza.....	673
4. Habitar el tiempo con libertad: ocio y ritmo vital	675
5. Reconectar con la naturaleza: más que un escape, un retorno	676
6. El cuerpo como templo: movimiento consciente y descanso profundo.....	678
7. El silencio como medicina: la quietud que restaura y el valor de la meditación.....	680
8. Cultivar lo esencial: gratitud, propósito y coherencia	681
9. Cierre del libro: el comienzo de un nuevo camino	684
 Epílogo.....	 687
Agradecimientos	691
Glosario de términos	694
Bibliografía.....	698