

La columna de...

MAGDALENA ARAYA,
PRESIDENTA DE COACEL

Del gen a la mesa: Cómo la modernidad reescribe nuestra salud intestinal

Durante décadas hemos creído que la genética era nuestro destino. Que lo que heredamos en nuestros genes determinaba, de forma casi inmutable, nuestras enfermedades, tolerancias y resistencias. Sin embargo, hoy sabemos que el genoma es solo el principio de la historia, un bloque de mármol cuya escultura final depende en gran medida del entorno que lo rodea.

En ese entorno, nuestra forma de vida moderna ha alterado profundamente las reglas del juego. En los últimos 50 años, los cambios han sido vertiginosos: nuevas formas de producir alimentos, dietas ultra procesadas, uso masivo de antibióticos, vidas más urbanas y sedentarias, desplazamientos internacionales frecuentes... Y aunque el progreso nos ha traído comodidades impensables, también ha generado una crisis silenciosa en nuestros organismos: el desequilibrio del microbioma intestinal.

Este conjunto de microorganismos que habita nuestro intestino cumple funciones clave en la digestión, la inmunidad y el metabolismo. Estudios recientes, como los presentados por el Dr. Alessio Fasano, han demostrado que la flora intestinal de personas con enfermedad celíaca —una patología que ha duplicado su prevalencia cada 15 años en Norteamérica— es radicalmente distinta a la de quienes no la padecen, incluso si comparten la misma predisposición genética. Esto sugiere que más allá de la carga hereditaria, el detonante está en el ambiente, en nuestras elecciones alimentarias y en las transformaciones que hemos sufrido colectivamente como sociedad.

No es casual que en Chile, según datos recientes del INTA y COACEL, un 29% de los adultos sanos reporten algún tipo de intolerancia alimentaria, y un 8,5% haya sido diagnosticado con enfermedad celíaca o trastornos relacionados al gluten. Este fenómeno, que hasta hace poco era considerado marginal, hoy se perfila como uno de los grandes desafíos de la medicina del siglo XXI.

La gran pregunta ya no es solo qué comemos, sino cómo cuidamos nuestro equilibrio interior. ¿Estamos nutriendo un ecosistema que fortalece nuestro sistema inmunológico, o debilitándolo con cada comida precocinada y cada exceso de antibióticos? ¿Podemos revertir los cambios desfavorables del microbioma antes de que se transformen en enfermedades crónicas?

El XI Simposio Internacional "Avances y desafíos de la medicina personalizada en trastornos gastrointestinales e intolerancias alimentarias", organizado por COACEL, INTA de U. de Chile y La Sociedad Latinoamericana para el estudio de la enfermedad celíaca (LASSCD) que se realizará el próximo 17 de octubre en el INTA abordará justamente estos dilemas desde una perspectiva de medicina personalizada, reconociendo que la salud no puede entenderse más como una fórmula universal, sino como un equilibrio dinámico entre nuestra biología y nuestro entorno.

En un mundo donde las etiquetas de los productos se leen más que las novelas, es hora de repensar nuestros hábitos no como meras modas dietéticas, sino como verdaderos actos de autocuidado. La modernidad no tiene por qué ser sinónimo de enfermedad, pero sí exige conciencia, ciencia y una mirada crítica sobre cómo estamos moldeando ese mármol genético con el cincel de la vida cotidiana.