

## Enfermedades autoinmunes intestinales

Toda enfermedad comienza en el intestino, afirmaba Hipócrates. Casi 2500 años más tarde, este órgano vuelve a estar en el punto de mira de quienes buscan las causas de las enfermedades inflamatorias crónicas y autoinmunes cuya incidencia en los países industrializados es cada vez mayor. En el intestino se hospeda otro órgano fundamental tanto a nivel inmune como digestivo: la microbiota. Desde que nacemos, esta multitud de microorganismos madura bajo influencia del sistema inmune y viceversa, hasta llegar a una tolerancia, interdependencia y estrecha colaboración en la defensa del organismo frente a patógenos y toxinas. De esta manera, una microbiota desequilibrada, o disbiosis, junto con carencias y/o intolerancias alimentarias, puede desencadenar cambios en la permeabilidad de la barrera intestinal, propiciando así una “fuga” de patógenos y toxinas que activan la inmunidad y ponen en marcha una inflamación que, de persistir en el tiempo, puede volverse crónica.

El pasado mes de diciembre y con motivo de las Jornadas de microinmunoterapia, la Dra. Josepa Rigau compartió un caso clínico donde confluían diversos factores causantes de desequilibrios crónicos o autoinmunidad en la zona intestinal. Deficiencias nutricionales, una dieta proinflamatoria, el uso y abuso de medicamentos, ciertas infecciones o el estrés, se cuentan entre los condicionantes que contribuyen a que se rompa la tolerancia inmune. Para reparar la barrera intestinal, reestablecer la homeostasis inmune y recuperar el equilibrio entre tolerancia y activación, es necesario aplicar un enfoque terapéutico multimodal y sinérgico.

Previamente, mientras se esperan los resultados diagnósticos que determinarán la estrategia terapéutica a implementar, el paciente puede adoptar una serie de hábitos alimenticios que le permitirán ganar en salud. A la hora de alimentarse es recomendable evitar carencias de nutrientes esenciales y establecer una dieta rotatoria con maceración previa a fin de mejorar la función del estómago. Asimismo, para proteger la pared y flora intestinales, es aconsejable la limpieza del tracto digestivo.

Cualquier tratamiento integrativo variará en función del diagnóstico específico de cada paciente. Sin embargo, existen unas directrices a seguir, unos puntos de partida aplicables a cualquier caso de inflamación intestinal crónica, a saber: favorecer, por un lado, un estilo de vida adecuado con suficiente descanso, sueño y ejercicio, y por otro, reparar y regenerar la barrera intestinal con ayuda de los minerales, vitaminas y aminoácidos necesarios. Es conveniente a su vez compensar las deficiencias macro y micronutricionales de Vitamina A, D3, C, B9, B12 y de elementos como el magnesio, el zinc y el selenio.

Si queremos abordar el origen de la inflamación, en todos los casos cabe lidiar con el desajuste inmunológico subyacente. La microinmunoterapia permite regular el sistema inmune de manera suave y paulatina, favoreciendo en este caso la autotolerancia y reestableciendo el equilibrio necesario para la recuperación de la microbiota y la regeneración de la pared intestinal. Es por tanto beneficioso y aconsejable integrarla en el tratamiento multimodal de enfermedades inflamatorias crónicas y autoinmunes. A continuación, encontrará un protocolo simplificado con los consejos prácticos que se abordaron en la MasterClass de AEMI de este pasado mes de abril de 2021.



## Microinmunoterapia en el abordaje integrativo de enfermedades autoinmunes intestinales\*



\*Protocolo simplificado a partir de material impartido por la Dra. Josepa Rigau en la MasterClass "Enfermedades autoinmunes y microinmunoterapia". AEMI. Abril 2021. Esta guía no sustituye el consejo del profesional sanitario ni la valoración personalizada del paciente. La responsabilidad de las recomendaciones realizadas recae en el profesional, tras guiarse por la clínica y resultados analíticos del paciente.

¿Desea más información? En el espacio profesional de la web [www.aemi.es](http://www.aemi.es) encontrará otras [guías prácticas](#) de interés en microinmunoterapia.

### Enlaces de interés

#### Materiales internos

1. [Restaurar el sistema inmunitario en las enfermedades intestinales](#)
2. [Estados inflamatorios crónicos y microinmunoterapia](#)
3. [Intolerancia alimentaria y disbiosis intestinal. Enfoque de la microinmunoterapia](#)
4. [La respuesta inmunitaria y el rol de la microbiota a nivel intestinal](#)
5. [Autoinmunidad y enfermedades crónicas](#)

#### Artículos externos

- [Fasano A. All disease begins in the \(leaky\) gut: role of zonulin-mediated gut permeability in the pathogenesis of some chronic inflammatory diseases.](#)
- [Mu Q, Kirby J, Reilly CM, Luo XM. Leaky Gut As a Danger Signal for Autoimmune Diseases.](#)
- [Tanaka M, Nakayama J. Development of the gut microbiota in infancy and its impact on health in later life.](#)
- [Singh RK, Chang HW, Yan D, Lee KM, Ucmak D, Wong K, Abrouk M, Farahnik B, Nakamura M, Zhu TH, Bhutani T, Liao W. Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health.](#)