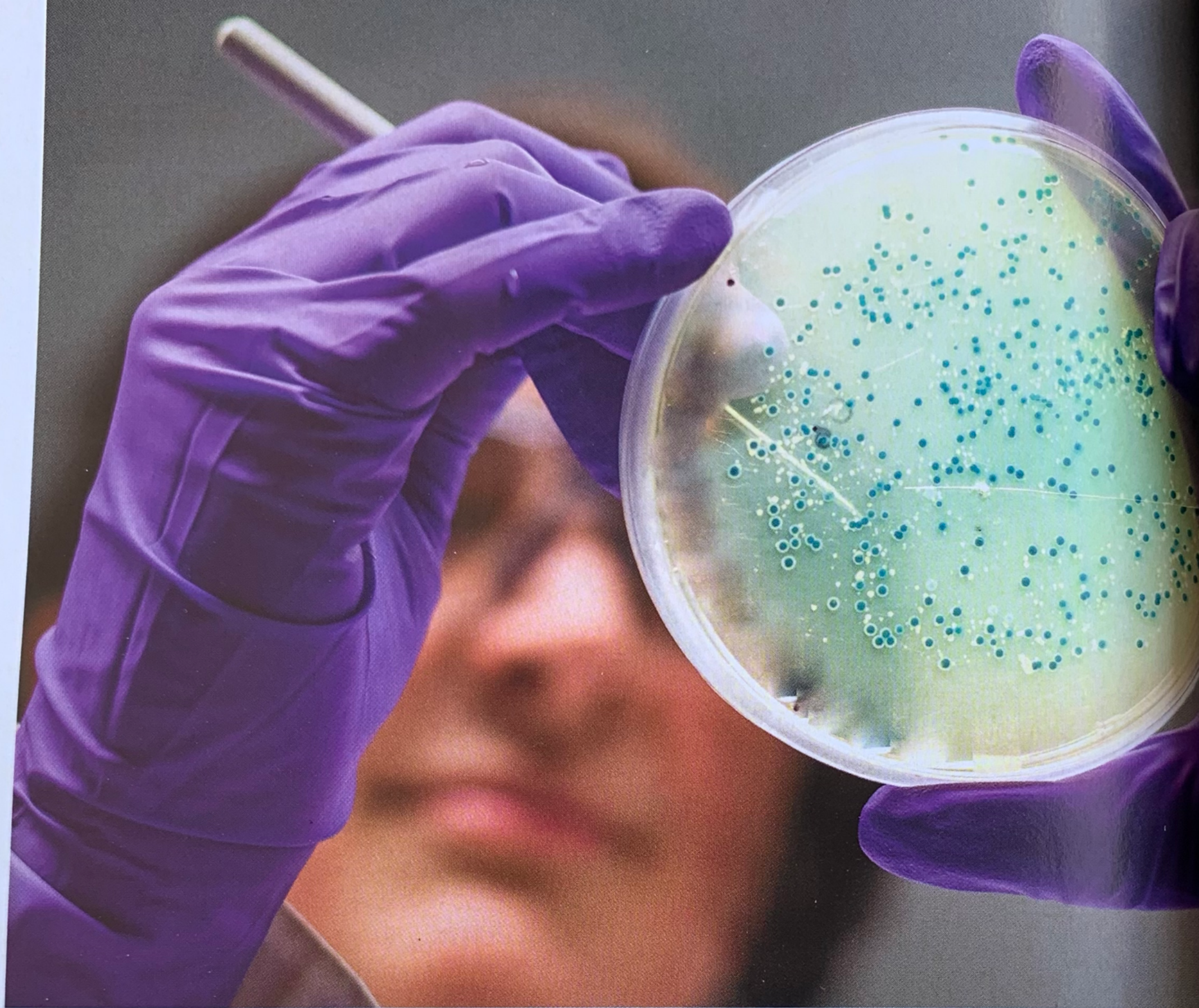




«Es el inicio de una auténtica revolución», afirman Dinan y Cryan. Otro tratamiento en alza que ellos están probando pasa por la acción más primaria: alimentarse bien. Hace unos meses realizaron un experimento con universitarios en época de exámenes a los que les cambiaron su dieta basada en alimentos precocinados ultraprocesados por otra rica en productos de origen vegetal. El resultado fue impresionante: el nivel de estrés de los jóvenes se redujo, aumentó su calidad del sueño e incluso mejoraron los resultados académicos.

Entre tanto, en el hospital Vall d'Hebron de Barcelona, la psiquiatra Amanda Rodríguez ya receta a sus pacientes cambios en su alimentación y probióticos. «Modulando los microorganismos podemos influir en los síntomas de la enfermedad mental, y no solo en casos de ansiedad o depresión, sino también de alzhéimer, párkinson,

epilepsia y autismo. La microbiota intestinal puede ser una diana terapéutica», insiste con vehemencia esta doctora, que se confiesa fan de las bacterias intestinales y de su potencial.

**DA CIERTO REPARO PENSARLO**, pero esas hordas de microorganismos intestinales amontonados en los recovecos del colon no solo influyen en la salud, sino también, de alguna forma, en lo más profundo de nuestra esencia, en quiénes somos y cómo somos. Hace apenas unos meses, investigadores de la Universidad de Pennsylvania descubrieron que incluso nuestras ganas y motivación para practicar deporte dependen en buena medida de esos seres. «¿No te parece increíble?», me interpela Christoph Thaiss al poco de comenzar a charlar. Todavía no ha salido el sol en el Nordeste de Estados Unidos, pero este microbiólogo parece