

JOSÉ MANUEL BENÍTEZ DEL CASTILLO, CATEDRÁTICO DE OFTALMOLOGÍA DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE

# “Podríamos afirmar que ‘somos lo que comemos’, hecho muy cierto también para la salud ocular y visual”



‘NUTRICIÓN Y OFTALMOLOGÍA CULINARIA. ENFERMEDAD DE OJO SECO’, UN LIBRO ELABORADO POR UN REPUTADO EQUIPO DE NUTRICIONISTAS E INVESTIGADORES DEL BCC INNOVATION, CENTRO TECNOLÓGICO EN GASTRONOMÍA DE BASQUE CULINARY CENTER (BCCI), EN COLABORACIÓN CON EL PROFESOR JOSÉ MANUEL BENÍTEZ DEL CASTILLO, EXPLORA LA VINCULACIÓN ENTRE LA NUTRICIÓN Y LA SALUD VISUAL.

La famosa expresión *comer por los ojos* o más bien intentar comer, comprar o pedir más comida de la que una persona es capaz de ingerir. “La frase, como parte de nuestro gran refranero, tiene mucho de cierta. Sin embargo, aquí la expresión nos sirve como apoyo para, cambiando el *por* por un *para*, lanzar un mensaje a favor de lo que una buena alimentación representa para nuestra salud visual: comer, bien, para nuestros ojos”, arguye **José Manuel Benítez del Castillo**, catedrático de Oftalmología en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense y jefe de Sección de la Unidad de Superficie e Inflamación Ocular (USIO) en el Hospital Clínico San Carlos.

La alimentación, como comenta el experto, tiene una muy estrecha relación con la salud visual. “Podríamos afirmar que ‘somos lo que comemos’, hecho muy cierto para muchos ámbitos de la salud y, también, para el ámbito de la salud ocular y visual”, manifiesta Benítez del Castillo. No en vano, “sabemos, hoy en día, que la nutrición puede afectar positiva o negativamente a nuestros ojos, y esto condiciona la microbiota, es decir, las bacterias y otros bichos que tenemos en nuestro intestino delgado”.

## El estado de la microbiota y su relación con el ojo seco

Al respecto, el profesor explica que *“si la microbiota está bien, la llamada eubiosis, no va a haber inflamación a nivel intestinal ni corporal y no va a haber ojo seco, que es una enfermedad inflamatoria, la más importante, de la superficie ocular; algo que sí puede ocurrir cuando esa microbiota está alterada, en el llamado estado de disbiosis”*.

Por otra parte, asegura que esa microbiota estará mejor o peor según lo que comamos *“y, de hecho, se piensa que hay más frecuencia de ojo seco ahora debido a una alimentación moderna en la que hemos pasado de una dieta mediterránea a una dieta occidental, es decir, de tomar menos omega-3 a ingerir más omega-6, entre muchas otras cosas”*. Pero como bien añade el especialista, la alimentación no solamente influye en el ojo seco, *“sino que es un factor clave en otras enfermedades o posibles alteraciones del ojo, como la DMAE, el glaucoma, las cataratas, etcétera”*.

Ahora bien, se da la circunstancia de que más allá de los nutrientes conocidos, *“hoy día ya existen en el mercado español compuestos prebióticos y post-bióticos capaces de mejorar la microbiota intestinal que está alterada en los pacientes con enfermedad de Sjögren y otros tipos de ojo seco”*, recuerda el oftalmólogo. Se trata de aproximaciones terapéuticas muy novedosas y, por esa razón, cree *“que tendrán un gran recorrido para el futuro tratamiento de nuestros pacientes con enfermedad de ojo seco”*.

Apoyado en la estrecha vinculación entre nutrición y visión nace *Nutrición y Oftalmología Culinaria. Enfermedad de Ojo Seco*, un libro hecho realidad gracias a la unión de un reputado equipo de nutricionistas e investigadores del BCC Innovation, centro tecnológico en gastronomía de Basque Culinary Center (BCCI), en colaboración con el propio José Manuel Benítez del Castillo. En concreto, *“la iniciativa surgió a partir de mis trabajos, durante dos años, en el taller TFOS (Tear-Film and Ocular Surface Workshop), período en el que estuvimos analizando el binomio nutrición y microbiota, y su relación con las enfermedades de la superficie ocular, en especial el ojo seco”*, cuenta el docente. Después de estas investigaciones, prosigue, *“me puse al habla con mis editores, y con el patrocinio de la empresa farmacéutica OmniVision, surgió la propuesta de colaboración con el Basque Culinary Center, referencia*

*gastronómica internacional con cuyo Departamento de Innovación desarrollamos este documento”*. Les proporcionó los datos de las investigaciones y ellos, a partir de dicha información y los nutrientes seleccionados, *“elaboraron la parte culinaria del libro, con datos científicos acompañados de una serie de ricas, agradables y sanas recetas ad hoc para la mejor salud visual, y del ojo seco en particular”*.

Una de las ideas principales recogidas en la publicación es que existen alimentos que son buenos para desarrollar una óptima microbiota y otros no tan buenos. *“Entre los favorables están los omega-3, los antioxidantes, sobre todo vitaminas tipo C, D, A y E, o la cúrcuma, entre otros”*. Respecto al café, que antes era considerado nocivo para el ojo seco, el experto señala que se ha visto que la cafeína es buena para el mismo. Por su parte, *“el consumo de alcohol y de omega-6, éstos muy pro-inflamatorios, resultan negativos para el ojo seco”*. En este punto destaca que, además de identificar unos u otros nutrientes, *“es muy importante el cómo los cocinamos, porque determinadas técnicas de cocción son capaces de destruir sus propiedades positivas e, incluso, convertirlos en elementos muy nocivos”*.

## La Medicina Culinaria, un concepto en auge

El trabajo parte de la Medicina Culinaria, un concepto que tiene relación con lo antes comentado: somos lo que comemos. *“Se sabe que una adecuada alimentación es buena para nuestra salud en general, y también para la salud ocular”*, recalca Benítez del Castillo. En su opinión, *“el concepto trasciende los nutrientes y la formas de cocinarlos, y yo añadiría otros aspectos alrededor de la comida, como es el no comer, o el ayuno intermitente, que se ha visto que ejerce un efecto positivo sobre la salud ocular”*. Y también recuerda *“que, al comer, cuando nos sentamos a la mesa, disfrutamos de la comida en sí misma, de sensaciones placenteras, en el ámbito fisiológico o gustativo y también en el plano social, lo que, obviamente, nos aparta del estrés, de la ansiedad o de la depresión... diría”*. Por tanto, *“que la alegría y la felicidad de comer, y de comer bien, son buenas y protegen de la enfermedad de ojo seco”*.

Un año después de la publicación del libro, su autor hace balance y asegura que *“la iniciativa ha sido muy fructífera, pues ha supuesto un gratificante trabajo de colaboración entre chefs investigadores y médicos oftalmólogos”*. Todo ello con un objetivo claro: *“Facilitar, tanto a los pacientes de ojo seco, como a los profesionales responsables de su manejo, una guía clara sobre la nutrición y el cocinado de alimentos que son favorables en la evolución de esta frecuente enfermedad”*.

Finalmente, el especialista menciona las medidas que, a su modo de ver, deberían adoptarse entre todos los agentes sociales para derribar la barrera entre la gastronomía y la salud. *“Estas se rompen con educación y constancia en la consecución de los objetivos de salud”*, indica. Por esa razón, considera *“que es importante que, a los niños, en los colegios y en las familias, se les enseñe a comer bien, pues con hábitos de alimentación sana mejorarán no sólo su salud ocular, sino su salud general. Con ello podemos prevenir enfermedades como las degenerativas, el cáncer o enfermedades crónicas, etc.”* *“Es evidente, y muy importante, que no sólo enseñamos a nuestro cuerpo a comer bien desde jóvenes, sino que lo que comemos, ya en esas edades, va a condicionar en parte nuestra salud de adultos”*; concluye. ■

**“LAS BARRERAS ENTRE GASTRONOMÍA Y SALUD SE ROMPEN CON EDUCACIÓN Y CONSTANCIA EN LA CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS DE SALUD”**