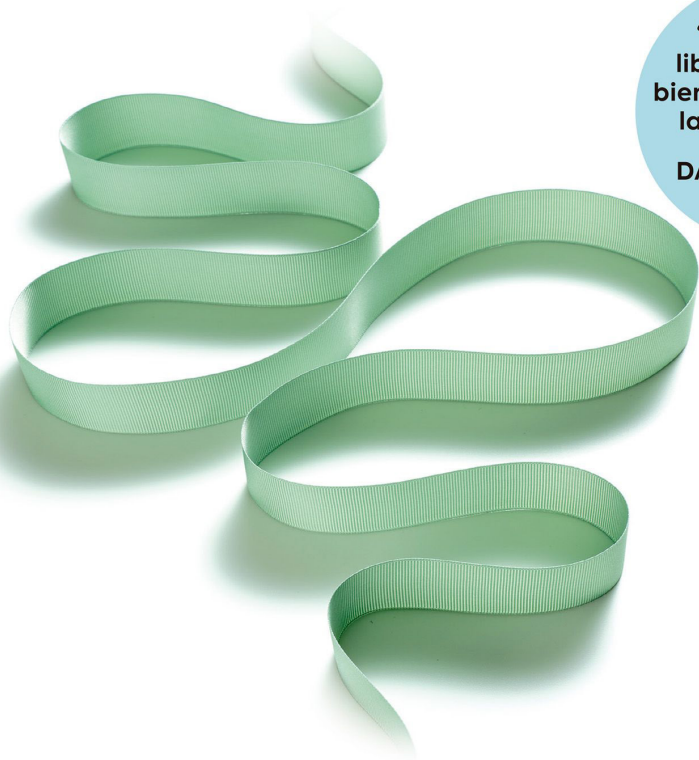


FABIO NACHMAN
JOSÉ MARÍA SANGUINETTI

NUESTRA SALUD DIGESTIVA



“Este es un
libro que hace
bien, que ayuda a
las personas”.

DANIEL LÓPEZ
ROSETTI

Todo lo que hay que saber.
Claro y fácil, sin mitos ni modas

DIANA

FABIO NACHMAN
JOSÉ MARÍA SANGUINETTI

NUESTRA SALUD DIGESTIVA

Todo lo que hay que saber.
Claro y fácil, sin mitos ni modas

DIANA

PRÓLOGO HISTORIA DE DOS CEREBROS

Por Daniel López Rosetti7

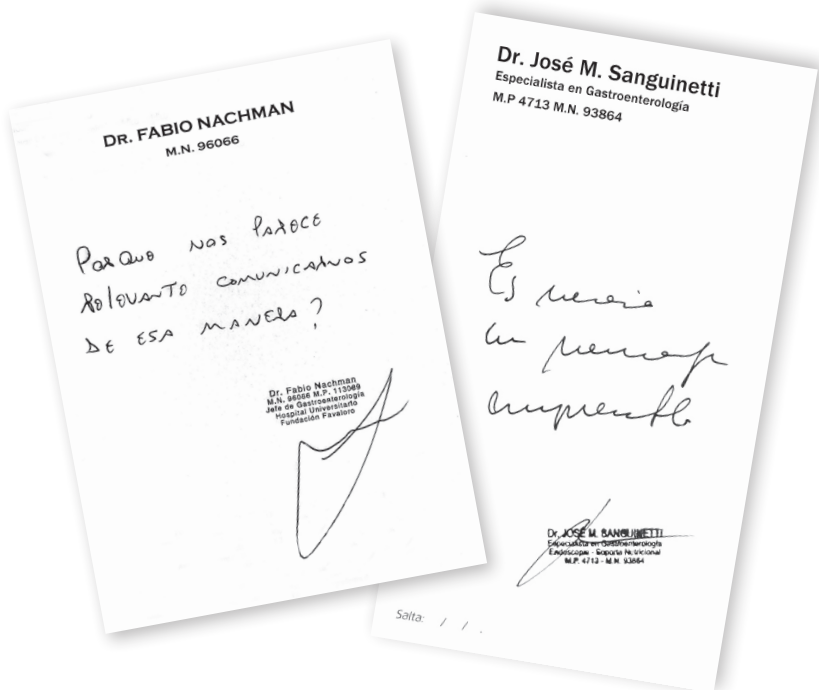
1	ESCRIBIR CLARO Y HABLAR FÁCIL	13
2	EMPEZAR POR EL PRINCIPIO... ¿QUÉ QUIERE DECIR.....	21
3	SOMOS LO QUE COMEMOS (¿O LO QUE NO COMEMOS?)	37
4	SALUD Y PANTALLAS: DR. GOOGLE Y SUS AMIGOS	59
5	DE GASTRITIS, ÚLCERAS, REFLUJO Y CÁLCULOS	71
6	CONSTIPACIÓN, ESTREÑIMIENTO (O LA FALTA DE TIEMPOS Y SITIOS FILOSÓFICOS)	89
7	GLUTEN: ¿EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA O EL ENEMIGO?	101
8	DOCTOR, TENGO GRASA EN EL HÍGADO	117
9	EL PEREGRINAR DE CLARA	127
10	¿QUÉ SON LOS DIVERTÍCULOS COLÓNICOS?	135
11	LA FRUSTRACIÓN DE MARIANA	147
12	CÁNCER DE COLON	161
13	ESOS RAROS (O NO TAN RAROS) PEINADOS NUEVOS ...	175
14	¿MEDICINA ALTERNATIVA O ALTERNATIVA A LA MEDICINA?	185
15	SU MÉTODO PARA MEJORAR LA SALUD DIGESTIVA	197
 UN PEQUEÑO HOMENAJE		207
 AGRADECIMIENTOS		211
 EPÍLOGO (BREVE)		213

ESCRIBIR CLARO Y HABLAR FÁCIL

“Doctor, no se entiende la letra en la receta.”

*“Doctor, ¿me puede explicar de nuevo
qué es lo que tengo?”*

¿Cuántas veces durante estos más de veinte años de profesión escuchamos estas preguntas? Parece que ser médico trae consigo la tarea de escribir con letra ilegible y hablar “en difícil”.



Estimado lector, una primera confidencia, un secreto profesional: lo hacemos simplemente para no perder el trabajo, no vaya a ser que el paciente entienda rápido y no vuelva más, dejándonos solos con el consultorio vacío.

Dejando de lado esta mirada humorística, es contradictorio que en tiempos de hiperconectividad, sobrecarga de información y facilidades tecnológicas para comunicarnos todavía escribamos poco claro y hablemos difícil. De esta realidad surge una de las premisas que nos propusimos para encarar este trabajo: queremos escribir claro y hablar fácil.

¿Por qué nos parece relevante comunicarnos de esa manera? Tomar conciencia de nuestro cuerpo y de los hábitos y procesos que pueden beneficiar o perjudicar la salud es muy importante. Toda campaña de promoción o prevención de enfermedades comienza por la concientización y educación de la población. Para lograr eso es necesario un mensaje comprensible.

El marco del libro que tiene entre manos será la salud digestiva, que es el ámbito en que ambos nos desempeñamos diariamente. Pero es importante entender la salud como algo más amplio y que trasciende lo físico. Existen muchas publicaciones científicas que demuestran la relación de diferentes enfermedades digestivas con la alimentación, con otros hábitos de consumo, pero también

con el estrés emocional, con situaciones traumáticas y, por lo tanto, con la dimensión relacional del ser humano. Somos un todo y la salud física es expresión de ese todo.

Ya que es momento de confidencias y, como decían nuestros eternos Chalchaleros, *se va la segunda*: la propuesta del libro nos dio la excusa perfecta para volver a trabajar juntos. Hace treinta años nos conocimos en los pasillos de la Universidad Nacional de Rosario, donde cursamos juntos y del estudio surgió la amistad. Nos recibimos y seguimos en Buenos Aires compartiendo la residencia de Clínica Médica. Después, cada uno eligió un lugar distinto para continuar con la especialización en lo que nos apasionaba desde los tiempos de la facultad: la gastroenterología.

En estos veintitantos años recorrimos diferentes caminos siempre encontrándonos, sabiendo del otro, manteniendo la amistad y el interés común por nuestra profesión. Uno se quedó en Buenos Aires, el otro se radicó en Salta. Muchos kilómetros en el medio, desafíos comunes con matices diferentes. Con este libro la vida nos ofreció una excelente oportunidad para hacer algo juntos y seguir ayudando a los demás, compartiendo conocimientos, experiencias y reflexiones.

La voz que surge del libro es el resultado de nuestras miradas, por momentos coincidentes; en otros, diver-

gentes, pero siempre complementarias. Desde ese lugar queremos entrar en diálogo con usted y lo invitamos a que esta lectura sea una experiencia de aprendizaje sobre su salud en el sentido más amplio.

Los expertos en educación nos dicen que se aprende más cuando uno está comprometido con la tarea y se divierte. Avalamos esas conclusiones con lo que vivimos durante la preparación de este libro: trabajamos, aprendimos y nos divertimos mucho. Esperamos que puedan llegar a la misma conclusión cuando terminen de leer estas páginas.

¿SE ANIMA A ESCRIBIR EL LIBRO CON NOSOTROS?

Existen numerosos libros que presentan la información, el conocimiento y las opiniones de una forma sistematizada y orientada a actuar de una determinada manera. Nuestra intención no es desarrollar o respaldar un “sistema” o un “método” para lograr en treinta días “resultados milagrosos”, no pondremos en juego recetas ocultas ni los “diez pasos para cuidar su salud digestiva y ser feliz viviendo cien años” ni hablaremos de “curación”.

La idea es que estas páginas sean una herramienta para incorporar información, reflexionar sobre la sa-

lud y poder definir acciones concretas que tengan un impacto positivo en su vida. Creemos en la necesidad de un método. La palabra método proviene del griego “meta” (hacia) y “hodós” (camino), el sentido que debemos darle es el de un camino para llegar a un lugar determinado. “Caminante no hay camino, se hace camino al andar”, cantamos con Joan Manuel Serrat los versos de Machado, así entendemos nosotros que debe ser un “método”, un camino que se compone de pequeñas decisiones que usted, querido lector, tendrá que dar.

A lo largo de los capítulos presentaremos información, recursos para ampliar sus conocimientos, preguntas para reflexionar y analizar su estado de salud y hábitos de consumo. Cada uno de estos ejercicios son los pasos del camino que lo invitamos a recorrer. En el último capítulo cada lector tendrá la posibilidad de escribir expresando los resultados de las reflexiones y análisis que realizarán durante la lectura del libro. Lo invitamos a escribir con nosotros este libro. El resultado que le proponemos es que escriba “su” propio método, fruto de los conocimientos adquiridos, las reflexiones hechas y un compromiso concreto para mejorar su salud.

El libro tiene entonces tres autores, el más importante es quien cerrará el libro, usted. Confiamos en que lo hará de la mejor manera.