



El aguacate y los corajes: mito o realidad

Nutrióloga Lic. Cecilia García Schinkel

Muchas personas se preocupan por comer aguacates o platillos que los contengan, como el guacamole, después de haber tenido un susto muy fuerte o un gran disgusto. Se cree que el alimento será dañino y que causará un grave problema en su salud.

Y a pesar de que esta creencia es incorrecta e infundada, tiene un razonamiento válido, que vale la pena aclarar.

Resulta que como parte del funcionamiento de nuestro sistema digestivo, en el hígado se produce un líquido verde oscuro intenso, llamado bilis. En realidad se trata de una especie de suero con sales minerales conocidas como sales biliares, de gran alcalinidad (recordemos que lo alcalino o básico es lo contrario a lo ácido). Este líquido, la bilis, se almacena en la vesícula biliar, que está conectada tanto al hígado como al intestino delgado en su parte superior o cercana al estómago.

La bilis sirve para neutralizar la acidez del bolo alimenticio cuando llega al intestino, ya que durante el proceso de digestión, se vuelve muy agresivo por haber estado en contacto con el ácido clorhídrico del estómago. En ese momento y antes de que pase de lleno al intestino, la bilis se vierte sobre el bolo para evitar la irritación, dolor y sangrados, como los que son típicos en la gastritis, las hernias, el reflujo y como consecuencia de todas ellas, las úlceras.

La bilis sirve también para ayudar a romper y digerir mejor las grasas.

La señal para que la vesícula vierta la bilis en el intestino es cuando éste comienza a moverse porque ha caído en él una cantidad importante de comida en proceso de digestión.

Cuando uno hace un coraje muy fuerte o sufre un gran miedo, el intestino se contrae, como casi todo el resto de nuestro cuerpo, que se pone en un estado de alerta especial. La vesícula se "confunde" con estas contracciones, creyendo que se trata de las normales asociadas a la digestión, y vierte la bilis en un intestino semi o completamente vacío. Esta bilis que cae en un intestino delgado vacío



tiene que ser reabsorbida o procesada, pero eso tarda unos minutos. Mientras, la persona percibe un sabor amargo intenso en la lengua y el paladar y, en casos extremos, incluso vuelve el estómago, vomitando un líquido verde intenso de sabor amargo.

Todo esto es cierto e inevitable. Lo que no es cierto es lo que se infiere a partir de aquí. No es cierto que ese líquido amargo, la bilis, derramado a causa del cambio emocional drástico, sea dañino. Es parte del sistema digestivo normal y el cuerpo puede procesarla y reabsorberla sin dificultad.

Tampoco es cierto que dicha bilis se agote o acabe por culpa del coraje, y que si uno consume alimentos ricos en grasa, como el aguacate, inmediatamente después de un coraje esto resulte grave. Tal vez sea cierto que en ese momento haya menos sales biliares disponibles para digerir las grasas consumidas inmediatamente después, pero el cuerpo es capaz de fabricar más de forma rápida y sin ningún problema. La digestión después de un coraje o un susto no pasará de ser, talvez y en el peor de los casos, un poco más lenta o un poco más dificultosa. De ahí a que el alimento haga daño o sea imposible de procesar es muy diferente. Eso, simplemente, no es cierto.

De manera que la próxima vez que sufras un cambio emocional intenso y se vierta el líquido biliar en tu intestino (lo notarás por el cambio en el sabor de tu saliva y por el resabio amargo que sentirás en la garganta), no te preocupes. Come una deliciosa ensalada con tiritas de aguacate o unos tacos de bistec con guacamole, sin ninguna preocupación. Te van a caer muy bien, y las grasas de cadena larga e insaturadas que el alimento contiene de forma natural, incluso, van a contribuir a la salud de tu corazón y al de tu sistema cardiovascular, para que ellos sí resistan mejor los corajes que tanto los pueden dañar.