

**DIRECTO** Sigue el programa especial 'EL PAÍS en Europa' desde Estrasburgo »

SALUD

# Así estaría Gwyneth Paltrow si usara los enemas de café que recomienda

Al 'módico' precio de 135 dólares que cuestan las lavativas détox



BEATRIZ PORTINARI

14 ENE 2018 - 13:20 CET



Cada vez que la actriz **Gwyneth Paltrow** propone un nuevo remedio natural, pseudocientífico y aparentemente saludable, sube el pan. Y la última de sus excentricidades es la aplicación de **enemas de café** para, supuestamente, mejorar la “destintoxicación del organismo”. Esto es vender humo, pero muy chic.

A través de su web **Goop** y dentro de su “Guía Détox” ha creado un listado hipervitaminado de exfoliantes, suplementos, cremas, aceites, desintoxicantes -sea lo que sea esto-, “hidroterapia metafísica de colon” y la joya de la corona: el sistema **Implant O'Rama**, “para aquellos que saben lo que hacen”, palabras textuales. Básicamente el kit para aplicar enemas de café consta de un frasco

“No existe base científica que apoye la utilización de enemas de café para desintoxicar nada. En cambio, sí se han descrito casos de perforación accidental del recto por las dificultades de su aplicación. Ponerse un enema de café en casa entraña su propio riesgo. ¿Qué vamos a conseguir? **Estimular el intestino, sí, pero irritándolo, crear mucha cantidad de moco y perder sales y minerales, además de un barrido indeseado de la flora intestinal**”, señala el doctor Gonzalo Guerra Flecha, fundador y especialista en aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (**CMED**).

“Este tipo de técnica **no tiene nada que ver con la aplicación médica de hidroterapia intestinal**, controlada, que requiere entre 1.500 y 1.800 centímetros cúbicos para que sea efectiva. Se tarda entre 20 y 30 minutos en poner un enema lentamente a una presión muy leve para que no provoque roturas. Se aplica con vitaminas, minerales, principios activos y probióticos incorporados precisamente para proteger la flora intestinal. Es más: ¿qué sucede en los casos de diverticulosis intestinal si aplicamos estos enemas caseros de café? Que se puede romper accidentalmente un divertículo y que hayaperforación intestinal”.

El informe “**Proctocolitis Caused by Coffee Enemas**” publicado en *The American Journal of Gastroenterology* describe -fotografías incluidas- el **destrozo intestinal que sufrió una mujer horas después de aplicarse estas lavativas con cafeína**. Solo retuvo durante diez minutos el líquido. Y fue suficiente para provocar hematoquecia (sangrado en heces), tenesmo (dolor rectal) y úlceras exudativas detectadas por colonoscopia, que tres meses después todavía estaban cicatrizando. Si Gwyneth Paltrow usara los enemas que recomienda estaría abonada a los servicios de urgencias.

**No existe base científica que apoye la utilización de enemas de café para desintoxicar nada”, Gonzalo Guerra Flecha, (fundador y especialista en aparato digestivo del CEMED)**

## Origen en las pseudoterapias alternativas

¿De dónde viene el interés de **Gwyneth Paltrow** por los enemas de café? Esta técnica depurativa se practica en el mundo Occidental, como mínimo, desde 1800. Pero **fue el denostado doctor Max Gerson –autor de la pseudoterapia Gerson– quien aseguró sin base científica que estos enemas combinados con una dieta de zumos, frutas y verduras servirían para desintoxicar** profundamente el hígado e incluso eliminar células cancerosas. Algo completamente falso. Steve Jobs fue una de las víctimas de este tipo de pseudoterapias alternativas que prometían beneficios inexistentes.

**“Hemos tenido pacientes que llegan con quemaduras en el colon por autoadministrarse este tipo de enemas de café”, Andrés Sánchez Yagüe (Responsable del Comité de Comunicación de la SEPD)**

“La tesis de Gerson en los años 40 y 50 era que el café activa enzimas hepáticas a través de la pared intestinal para estimular el hígado y el flujo de bilis, que supuestamente capta y elimina “residuos tóxicos” del cuerpo. ¿Pero cuáles, qué enzimas son esas, qué tóxicos en el cuerpo? **No lo dice, porque no tiene ninguna base científica**. Se ha investigado y no se ha demostrado jamás que esto sea cierto”, explica el doctor Andrés Sánchez Yagüe, responsable del

Comité de Comunicación de la Sociedad Española de Patología Digestiva (**SEPD**).

“En consulta como digestivos sí hemos tenido casos de pacientes que llegan con **quemaduras en el colon** por autoadministrarse este tipo de enemas de café. Pero la literatura científica también ha descrito **casos de muerte por desequilibrios electrolíticos debidos al abuso de los enemas de colitis, perforaciones, infecciones y septicemia por bacterias** y amebas que colonizan el material usado para aplicar los enemas”. continúa Yagüe.

En el año 1992, la revista JAMA publicó un **extenso artículo** desmontando científicamente y punto por punto la terapia Gerson. Dedicó un apartado entero a explicar por qué los enemas de café son cualquier cosa menos aconsejables. Se ve que **Gwyneth Paltrow** no lo ha leído. O lo que es aún peor, no le interesa.