

## Dieta baja en FODMAP

Autor: [Verónica López](#) Revisión médica: [Dr. Tomás Rodelgo](#) (3 de Noviembre de 2016)



### Índice

[¿Qué son los FODMAP?](#)

[Más información](#)

Los FODMAP son hidratos de carbono fermentables de cadena corta muy frecuentes sobre todo en los alimentos de origen vegetal, como por ejemplo el trigo. La sigla FODMAP proviene del inglés Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols (en español oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables). La dieta baja en FODMAP ha sido estudiada principalmente en pacientes con Síndrome de Intestino Irritable (SII) como alternativa terapéutica.

La dieta baja en FODMAP fue creada por expertos de la Universidad de Monashen Melburne, Australia, después de que un estudio en el año 2008 probase que los **carbohidratos fermentables** provocaban diversos síntomas a los pacientes con [Síndrome de Intestino Irritable](#). Desde entonces, se han realizado tres estudios aleatorios controlados más, y sus resultados han demostrado la utilidad de la alimentación baja en FODMAP en estos pacientes.

La dieta baja en FODMAP forma parte del tratamiento para el SII de la Asociación Británica de Dietética desde 2010 y también de las australianas desde 2011. En España, la aplicación de la dieta FODMAP es una medida terapéutica muy incipiente y no hay muchos expertos que la recomienden, en parte por su desconocimiento y novedad. Con la ayuda de varios expertos médicos y en nutrición, Onmeda analiza todas las claves de esta nueva dieta.

### ¿Qué es la dieta FODMAP?

Según explican el doctor Robin Rivera Irigoín Osinaga del Servicio de Aparato Digestivo y la doctora Jimena Abilés de la Unidad de Nutrición del Hospital Costa del Sol de Marbella, ambos especialistas de la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#), la dieta baja en FODMAP, es una **dieta reducida en un tipo de azúcares llamados Hidratos de Carbono de Cadena Corta (HCCC) fermentables**. El acrónimo "FODMAP" corresponde a la expresión en inglés: "Fermentable Oligisaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols" (Oligosacáridos, Disacáridos, Monosacáridos y Polialcoholes Fermentables).

"Durante las últimas décadas se ha observado que ciertos componentes de los alimentos pueden contribuir a la aparición de síntomas gastrointestinales, por lo que ha aumentado el interés en la manipulación de sus componentes, con una base científica racional, con el fin de controlar dichos síntomas. A pesar de que la absorción deficiente, el efecto osmótico y la fermentación bacteriana de los FODMAP en el intestino son fenómenos normales, la aparición de síntomas (tales como **distensión, dolor abdominal y alteración de la motilidad intestinal**) se produce en casos en los que la respuesta subyacente es exagerada. El enfoque de la dieta baja en FODMAP va en relación a la posibilidad de controlar los síntomas gastrointestinales en estos casos", afirman los expertos.

### ¿En qué consiste la dieta FODMAP?

La nutricionista Naike Castillo, responsable del Servicio de Nutrición de Dr. Schären España, explica que son muchos los alimentos a evitar si se sigue una dieta baja en FODMAP, por lo que es **recomendable solo realizarla durante un periodo de tiempo máximo de hasta ocho semanas**. Después de este periodo, se vuelven a introducir los FODMAP, según la tolerancia individual y los síntomas gastrointestinales de cada paciente.

Castillo, especifica cuales son **algunos de los alimentos ricos en FODMAP**:

- **Oligosacáridos**: entre ellos los fructanos y galactooligosacáridos, que se encuentran por ejemplo en el trigo, la cebada, el centeno, la cebolla, el puerro, la parte blanca del cebollino, el ajo, la chalota, la alcachofa, la remolacha, el hinojo, los guisantes, las endivias, los pistachos, los anacardos, las leguminosas, las lentejas y los garbanzos.
- **Disacáridos**: lactosa, contenida por ejemplo en la leche, el helado y el yogur.
- **Monosacáridos**: fructosa libre, contenida por ejemplo en la manzana, la pera, el mango, las cerezas, la sandía, los espárragos o la miel.
- **Polioles**: entre ellos el sorbitol, manitol, maltitol y xilitol, presentes en la manzana, la pera, el albaricoque, las cerezas, la nectarina, el melocotón, las ciruelas, la sandía, las setas, la coliflor, los chicles o las golosinas sin azúcar.

Así, la dieta baja en FODMAP consiste en tres fases:

- La primera etapa consistiría en la completa eliminación de la dieta de los alimentos que contienen FODMAP durante un periodo máximo de 8 semanas, siempre bajo la supervisión de un dietista cualificado adecuado, y especializado.
- Tras la fase de exclusión de 8 semanas, se realizará una revisión dietética exhaustiva de los síntomas y de los diarios de alimentación elaborados por el paciente, que servirán de guía para la fase de reintroducción.
- Dependiendo de los síntomas, en la tercera fase, se establecerá el orden y la cantidad en que se deben reintroducir los alimentos que contienen FODMAP. A largo plazo, el paciente puede controlar sus síntomas consumiendo alimentos que contienen FODMAP conforme a su límite de tolerancia.

### ¿Para qué enfermedades o personas está indicada esta dieta?

Según los expertos consultados de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), dada la evidencia disponible hasta ahora, la restricción de alimentos que contienen un elevado aporte de FODMAP es aconsejable para **aliviar los síntomas gastrointestinales en pacientes con Síndrome de Intestino Irritable (SII)** como los [gases](#) o el dolor abdominal, aunque se requiere de mayor evidencia para poder recomendar la dieta baja en FODMAP como tratamiento de primera línea.

Asimismo, estos expertos afirman que la dieta FODMAP podría tener en el futuro aplicación terapéutica para síntomas gastrointestinales de la [dispepsia funcional](#), la [enfermedad por reflujo gastroesofágico](#), la [gastroparesia](#), y los [episodios de diarrea asociados a la nutrición enteral](#), pero actualmente, no hay estudios con suficiente peso para poder recomendarla a estos pacientes.

Esta dieta ha sido estudiada, especialmente en Australia e Inglaterra, aunque muchos de los estudios publicados tienen una adecuada calidad metodológica y avalan su éxito, otros trabajos han sido realizados en un pequeño número de pacientes, por lo que **se necesitan más estudios en otro tipo de población y con una mayor cantidad de pacientes**.

En este sentido, **tampoco existe evidencia sobre los efectos a largo plazo de esta dieta**, sobre sus efectos en la calidad de vida del paciente o en cuanto a los efectos de la reintroducción de los alimentos FODMAPs en la dieta.

Por otra parte, la nutricionista Naike Castillo apunta a que una reciente línea de investigación sobre el **uso de la dieta FODMAP se centra en la discusión sobre su uso en casos de pacientes con sensibilidad al gluten no celíaca**, además del SII. "Actualmente, se está discutiendo si el desencadenante de las molestias gastrointestinales en algunos casos es en realidad el gluten o los FODMAP, presentes en el trigo, el centeno y la cebada", puntualiza la experta.

### ¿Puede tener efectos secundarios a corto o largo plazo la dieta FODMAP?

Según los expertos consultados, **siempre que se trate de una dieta en la que se excluyen alimentos, hay riesgo de carencias nutricionales**, sobre todo a largo plazo, por ello es **fundamental contar con el seguimiento de un especialista en nutrición** que asesore la forma de compensar los déficits y evitar carencias nutricionales.

En palabras de la nutricionista Naike Castillo, "dado que una dieta baja en FODMAP restringe considerablemente las opciones de alimentación y tiene **efectos enormes en la composición de la flora intestinal microbiana**, los pacientes que sigan esta dieta deberían ser asistidos por un especialista en alimentación debidamente formado para garantizar un suministro suficiente de sustancias importantes, como por ejemplo el [calcio](#)."



**Alimentos ricos en calcio.** El calcio es un mineral que ayuda a fortalecer y cuidar la salud de los dientes y los huesos. Además, ayuda a prevenir enfermedades como la osteoporosis. Un adulto debe ingerir diariamente entre 800 y 1.200 mg de calcio a través de la dieta. Los lácteos son ricos en calcio pero hay más. ¿Sabes cuáles son?

Fuente: Onmeda

### ¿Está contraindicada para algún tipo de personas?

Para el doctor Robin Rivera Irigoín y la doctora Jimena Abilés especialistas de la FEAD, prácticamente todos los estudios clínicos, no han incluido en la población de estudio a menores de 18 años, embarazadas o lactantes, por tanto, no está demostrada su eficacia en este tipo de pacientes, por lo que en este grupo de pacientes no contamos con evidencia científica para recomendarla.

### ¿Se puede seguir esta dieta FODMAP por cuenta propia?

Los tres expertos consultados coinciden: **es imprescindible el asesoramiento dietético por parte de un especialista en nutrición para poder realizar una dieta baja en FODMAP, para evitar principalmente carencias nutricionales**. La implementación de una dieta reducida en FODMAP requiere de una fase de restricción de los mismos, seguida de una fase de reintroducción. El especialista debe explicar al paciente los principios de la misma y como evitar el riesgo de un aporte nutricional inadecuado.