

Pautas alimenticias ante el síndrome de intestino irritable: la dieta baja en FODMAP



Publicado 29/11/2018 8:20:34 [CEX](#)

MADRID, 29 Nov. (EDIZIONES) -

El síndrome del intestino irritable (SII) o de colon irritable es un trastorno funcional crónico del tubo digestivo. Sus síntomas principales son el dolor o molestia abdominal, la hinchazón abdominal y la alteración del hábito intestinal (estreñimiento y/o diarrea). Suele manifestarse con recaídas sin que exista una enfermedad orgánica de base que lo explique.

Así lo explica la doctora Susana Jiménez Contreras, especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD), quien subraya que se trata del trastorno gastrointestinal más diagnosticado y la segunda causa de absentismo laboral tras el resfriado común.

"Entre un 10-20% de la población experimenta a lo largo de su vida síntomas de SII, aunque solo un 15% de ellos solicitan valoración médica. Existen numerosos tratamientos y terapias disponibles para aliviar los síntomas aunque ninguno de estos métodos consigue la curación. La naturaleza crónica del SII y el reto que supone el control de los síntomas pueden llegar a frustrar tanto a los pacientes como a los médicos que los tratan", subraya.

El mayor problema es que a día de hoy no se conoce con precisión su causa, ni existen pruebas que puedan diagnosticarlo, reconoce la experta, a la vez que pone de relieve que muchos investigadores creen que está causado por un incremento de la sensibilidad visceral a sensaciones normales.

Así con todo, **remarca que los objetivos del tratamiento nutricional son asegurar la ingesta adecuada de nutrientes**, individualizar la dieta según el patrón gastrointestinal específico del SII, y explicar la posible influencia de los alimentos en el tratamiento de los síntomas.

"Hay pocos datos científicos que apoyen la restricción de alimentos concretos. Pueden tolerarse mal las comidas copiosas y ciertos alimentos, como cantidades excesivas de grasas, cafeína, lactosa, fructosa, sorbitol y alcohol. Por tanto se dan las siguientes recomendaciones, no sin antes aclarar que el tratamiento dietético debe ser individualizado para cada paciente", añade.

En este punto destaca el posible beneficio de las dietas pobres en fructo-oligo-di-y monosacáridos y azúcares polialcoholes (FODMAP) fermentables, carbohidratos que el intestino delgado no es capaz de descomponer y absorber en su totalidad por lo que una parte significativa permanece en el intestino grueso y provocan problemas de gases, de hinchazón, diarrea o estreñimiento. "La dieta pobre en FODMAP limita aquellos alimentos que contienen fructosa, lactosa, oligosacáridos con fructosa y galactosa (fructanos y galactanos), y azúcares alcohólicos (sorbitol, manitol, xilitol, y maltitol)".

Según sostiene, los FODMAP se absorben poco en el intestino delgado, son muy osmóticos y la bacterias lo fermentan rápidamente. "Limitar la cantidad de FODMAP por comida ha demostrado que reduce los síntomas gastrointestinales. Sin embargo, aún no está bien definido el punto de corte de la cantidades aceptables de FODMAP y probablemente sea específico para cada paciente", aclara.

Además, **hay numerosos estudios que apuntan a que una de las causas principales puede ser la mala digestión de los hidratos de carbono**. Los síntomas del SII se producen cuando los carbohidratos sin digerir bajan por el intestino grueso.

"Nuestro organismo quizá pueda manejarlos en pequeñas cantidades, pero cuando son demasiado grandes puede que tengamos problemas, lo que puede variar en cada persona. Lo mejor es aprender a vivir con este trastorno y practicar ciertos cambios en el estilo de vida y la alimentación que disminuyan los síntomas", remarca con motivo de la publicación de su libro 'Confort' (Libros Cúpula) Cecilie Hauge, una mujer con SII a quien esta forma de alimentación le cambió la vida.

Según describe, muchas personas verán que pueden ingerir una mayor variedad de alimentos, incluida la fibra, mientras que otras deberán tener aún más cuidado. Si tu organismo resiste harinas y verduras más fuertes puedes sustituir una parte de harina por otra harina de grano entero o incorporar las verduras que se toleren.

Así entre la lista de alimentos bajos en FODMAP destaca:

- **Verduras y hortalizas:** Zanahoria, puerro, lechuga verde, espinacas, aceitunas, patatas, tomate, la parte verde de la cebolla, cebollino, kale, pepino, pimiento, col lombarda, brócoli o la naba. Recuerda que muchos alimentos se convierten en altos FODMAP si te excedes en cierta cantidad. Es preferible no comer demasiadas hortalizas distintas a la vez, ya que de este modo se sobrepasa rápidamente el límite de FODMAP.

- **Fruta:** Arándanos, uva, kiwis, cítricos, frambuesas, fresas, plátanos poco maduros, piña. La misma regla se aplica en este caso. No pasa nada por comer un poco pero hay un límite ya que muchas frutas incluidas aquellas bajas en FODMAP contienen fructosa. Para descubrir cuál es tu límite tendrás que experimentar.

- **Cereales y grano:** Arroz, avena, polenta, harina de maíz, trigo sarraceno, quinoa, pan sin gluten, pasta y productos a base de cereales.

- **Lácteos:** Incluyen aquellos sin lactosa, así como los quesos de pasta dura o tipo cottage, cuyo contenido en lactosa es bajo de forma natural. Algunas cremas procesadas de queso para untar también son bajas en lactosa. La mantequilla contiene muy poca lactosa, y la mayoría de la gente la tolera. Leche, yogur y nata sin lactosa, bebida de arroz, los quesos blancos cremosos como el Camembert o el Brie, helado sin lactosa.

- **Edulcorantes:** Azúcar, glucosa, sirope, cualquier edulcorante que no acabe en 'ol', incluido el aspartamo.

- **Harina:** Las variedades bajas en FODMAP son preparados con una mezcla sin gluten de harina de patata, arroz, maíz, sorgo, mijo, trigo sarraceno y quinoa. También es seguro usar levadura en polvo y bicarbonato.

- **Carne, pescado y huevos:** estos alimentos son proteínas, lo cual significa que puedes comerlos en cantidades prácticamente ilimitadas. Eso sí, comprueba que la carne o el pescado no estén marinados en ajo o cebolla y que los productos preparados como tortas de pescado, salchichas o albóndigas no contengan ajo, cebolla, productos lácteos o trigo.

- **Alimentos controvertidos:** El ajo y la cebolla dice que están entre los mayores culpables e incluso suelen dar problemas a personas sanas sin afecciones digestivas ni SII. La parte verde de la cebolla tierna se puede comer, ya que los fructanos se encuentran en el bulbo y no en ésta.

OTRAS RECOMENDACIONES

Desde la FEAD aconsejan a nivel general:

- Realizar comidas pequeñas y frecuentes y comer a un ritmo relajado y en horarios regulares. Marcar horarios para comer e ir al WC.

- Evitar el estreñimiento, pero incrementa el contenido de fibra en la dieta de modo progresivo.

- Hacer ejercicio físico regularmente así como actividades relajantes y sociales.

- Los alimentos o preparados probióticos pueden resultar beneficiosos (siga las recomendaciones de su médico).

- Identificar la sensibilidad a distintos alimentos y excluya solamente aquellos que no tolere.

Asimismo ofrece una serie de recomendaciones más específicas:

- Moderar el consumo de fibra insoluble y potenciar el consumo de fibra soluble (en forma de gomas, pectinas y mucílagos). Se puede hacer con la ayuda de los alimentos como el dulce de membrillo o la manzana, aunque también se recomienda tomar diariamente suplementos alimentarios de este tipo de fibras.

- Evitar los alimentos ricos en grasas, las frutas cítricas y las espinacas para disminuir el efecto laxante producido por las sales biliares (bilis) en el colon.

- Eliminar el consumo de sorbitol (un edulcorante), los alimentos o especies picantes, el gas (en las bebidas), el café y el té.

- Eliminar la lactosa si no se tolera.

- Beber dos litros de agua al día. Es muy importante garantizar la hidratación adecuada cuando hay. Se recomienda beber agua o infusiones suaves como la tila y la maría luisa (que no tienen ningún efecto laxante). Además un aporte suficiente de líquidos también ayuda a combatir el estreñimiento.