

Síndrome del intestino irritable, ¿cómo se puede atenuar sus síntomas?

- *El síndrome del intestino irritable es un trastorno crónico del que todavía no se conocen las causas con exactitud.*
- [Colon irritable: consejos para comer con todo el acierto](#)



El síndrome del intestino irritable (SII), también conocido como colon irritable, es un trastorno funcional y crónico del aparato digestivo que

afecta entre al 5 y 15% de la población, pero del que sólo están diagnosticadas en torno a un 15% de estas. Se da sobre todo en adultos jóvenes (menos de 45 años) y mujeres.

Entre los síntomas que produce, encontramos tanto diarrea como estreñimiento, así como dolor abdominal, alteraciones del ritmo intestinal, hinchazón, gases... y en ocasiones, pérdida de peso, anemia, urgencia deposicional, saciedad precoz al comer o náuseas.

En general, el SII se presenta por brotes, es decir, que alterna épocas de muchos síntomas y muy molestos con temporadas de ausencia de síntomas o muy leves.

¿Qué provoca el síndrome de intestino irritable?

Hay varias teorías, pero se sabe con exactitud qué provoca el SII, ya que tampoco existen pruebas para diagnosticarlo porque los estudios analíticos y radiológicos son normales. Son los síntomas los que determinan que un paciente padece colon irritable. De hecho, se ha llegado a afirmar que es una enfermedad de carácter psicossomático.

[La Federación Española del Aparato Digestivo](#) recoge estas teorías sobre el origen del trastorno, pero ninguna de ellas está probada.

Un trastorno de la movilidad del colon. Esta teoría sugiere que el SII está causado por contracciones anómalas del colon y del intestino delgado que provocan espasmos, dolores e irregularidad intestinal.

•**Una gastroenteritis infecciosa.** Puesto que algunos pacientes empiezan a padecer colón irritable tras una infección gastrointestinal,

como la salmonela o un virus, se cree que puede ser una de las causas.

•**Intolerancias alimentarias.** Las intolerancias alimentarias son comunes entre los pacientes con SII, pero aún no se conoce si esta es la causa u otro síntoma más del trastorno.

•**El estrés y ansiedad.** La salud digestiva está íntimamente ligada a la salud emocional, y lo que sí está probado es que el estrés y la ansiedad influyen de manera negativa en el SII empeorando sus síntomas y provocando brotes. Lo que no está probado es que sea la causa.

•**Mayor sensibilidad nerviosa en el intestino.** Muchos investigadores creen que el SII está causado por un incremento de la sensibilidad de los nervios del intestino. Es decir, que las personas con SII poseen una hiperactividad nerviosa que les haría percibir algunos estímulos normales del intestino -como el movimiento o la presencia de gas- como excesivos o muy dolorosos

Cómo aliviar sus síntomas

Al tratarse de una enfermedad crónica, sin causas comprobadas y sin alteraciones que se pueden detectar a través de pruebas clínicas, **a veces el abordaje de su tratamiento puede ser complicado y frustrante hasta que se logran paliar los síntomas.**

En cuanto al tratamiento, **el especialista puede probar varios hasta que encontrar uno que funcione.** Los más comunes son fibra, laxantes, antidiarreicos, espasmolíticos, agonistas de los receptores de serotonina 5HT4, linaclotida, probióticos e incluso antidepresivos y

tratamientos psicológicos. Todos estos tratamientos deberán ser prescritos por un médico, que recomendará a su vez una serie de medidas higiénico-dietéticas.

La [Federación Española del Aparato Digestivo recuerda cuáles son esas recomendaciones](#). Algunas de ellas son generales y otras específicas, pues será el propio paciente, bajo la supervisión del médico, el que deberá comprobar qué recomendaciones nutricionales alivian mejor sus síntomas:

- **No consumir o moderar las comidas copiosas** y grasas, tabaco, alcohol, sorbitol (un edulcorante), cítricos, alimentos picantes, el gas, el café y el té.
- Realizar **comidas pequeñas y frecuentes**.
- **Comer despacio** y con horarios regulares.
- **Evitar el estrés y la ansiedad** y realizar alguna actividad relajante, como yoga, tai-chi, meditación...
- **Evitar el estreñimiento**, pero introduciendo la fibra en la dieta poco a poco y marcando horarios ir al WC. Además, la fibra que se consuma ha de ser soluble no insoluble.
- **Hacer ejercicio** físico regularmente.
- Consumir alimentos **probióticos**.
- **Identificar la sensibilidad a distintos alimentos** y excluirlos de la dieta.
- **Beber dos litros de agua al día**, tanto si hay diarrea como estreñimiento.
- Además, los últimos estudios sugieren que hay un **grupo de alimentos que pueden estar directamente relacionados con el SII**. **Son los alimentos ricos en FODMAP** (fructo-oligo-di-y

monosacáridos y azúcares polialcoholes fermentables). Una dieta en pobre estos alimentos podría paliar los síntomas de SII.

Sin embargo, antes de realizar cualquier tipo de restricción alimentaria hay que consultarlo con el médico. Él será quien marque cuándo y cómo dejar de consumir ciertos alimentos para comprobar cuáles son lo que provocan daño e intolerancias. Hacerlo por su cuenta, puede provocar deficiencias nutricionales.