

Enfermedad de Crohn: consejos nutricionales para abordarla



Redacción CuidatePlus.

28.684 noticias publicadas

Como explica Javier Martín de Carpi, jefe del [Servicio de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona](#), la [enfermedad de Crohn](#) es una dolencia crónica del aparato digestivo, **englobada dentro de las denominadas enfermedades inflamatorias intestinales**, que cursa con episodios de inflamación de diferentes partes del mismo.

Se estima que en Europa se diagnostican **cada año entre 6 y 9 casos nuevos de la enfermedad por cada 100.000 habitantes**. La causa de la misma se desconoce. No obstante, según Martín de Carpi, **ésta sería multifactorial** y estaría determinada por la confluencia de “tres vértices”: una base genética, factores ambientales y la respuesta específica del sistema inmune del individuo.

Hablamos de una enfermedad crónica que, como asegura Antonio M. Moreno García, especialista de la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#), “tiene un alto impacto sobre la calidad de vida” de las personas afectadas.

Un impacto que se manifiesta en **síntomas físicos “como el dolor abdominal, diarrea, falta de energía, problemas articulares, etc”**; y en una afectación de la esfera psicológica **“con alteraciones de la percepción de la imagen corporal** por los cambios en el peso o los secundarios a cirugías como son las cicatrices y los estomas, sentimientos de pérdida de control como el de no controlar cuando se precisa usar un servicio, miedo a ser una carga para la familia y miedo a no ser aceptado por los demás”; que en última instancia **“condicionan el proyecto vital de la persona a nivel laboral y profesional”**.

La nutrición como tratamiento

Como decimos la enfermedad de Crohn es crónica, lo que significa que no existe un tratamiento curativo, por lo que el objetivo del mismo es, según Moreno García, “inducir la remisión profunda, pasando a una fase sin datos de inflamación en el tubo digestivo que mantenga **asintomático al paciente**”.

Añade Martín de Carpi que el avance en **terapias medicamentosas con efecto modificador de la respuesta del sistema inmune** del individuo “ha sido muy importante en los últimos años”, aunque reconoce que todavía no se dispone de una estrategia que aúne las características que la convertirían “en un tratamiento ideal con utilidad universal y efecto duradero”.

En esas circunstancias y **a falta de medicamentos 100% efectivos**, señala el experto, la terapia nutricional con fórmulas específicas y de manera exclusiva “ha demostrado sobradamente su papel en determinados pacientes con enfermedad de Crohn”.

Ésta pasaría por el **seguimiento de una dieta saludable**, siendo el modelo la mediterránea, y por el recurso a **la nutrición enteral en los periodos de brote moderado o grave**, cuando los pacientes pueden ingerir escasa cantidad y calidad de alimentos y necesitan esa suplementación para lograr el equilibrio energético y de nutrientes.

En ese sentido, las nuevas evidencias muestran el impacto beneficioso que tiene la puesta en marcha de una dieta mixta (**alimentación + suplementación**) en los periodos de brote de la enfermedad.

“La evidencia disponible hasta este momento demuestra que, en determinados pacientes, **la instauración de una dieta exenta de diversos alimentos con potencial acción estimuladora de la inflamación** (la llamada dieta de exclusión de la enfermedad de Crohn), apoyada por una suplementación con fórmula polimérica (en la que se basa la nutrición enteral exclusiva) no solo es igual de efectiva que dicha nutrición enteral exclusiva, sino que mantenida en el tiempo, prolonga los periodos libres de recaídas de la enfermedad, siendo mucho más factible y aceptable por el paciente”, explica el jefe del Servicio de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.

Una opinión que comparte Antonio M. Moreno García, que considera que con esta estrategia no solo se busca restablecer un estado nutricional correcto, sino que **“tiene otros beneficios como que mejora la respuesta inflamatoria del intestino al modificar la flora intestinal,**

disminuyendo la fabricación y expresión de mediadores inflamatorios en el mismo, como son las **Interleukinas 6 y 8**, además de aportar micronutrientes esenciales que favorecen la reparación de dicho intestino enfermo”.

Recomendaciones nutricionales

Más allá de esta actuación respaldada por la evidencia científica, el especialista de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) **ofrece una serie de consejos nutricionales a los pacientes con Crohn** y a sus familiares para el correcto abordaje nutricional de la enfermedad:

- La dieta debe ser **completa, variada y equilibrada**.
- Realizar **5 o 6 comidas** pequeñas a lo largo del día.
- Cuando se introduzca un alimento nuevo debe hacerse de uno en uno, usándolo con otros que ya sabe que le sientan bien. Así podrá ir viendo cuáles son los que tolera y cuáles no.
- No pensar en alimentos buenos ni malos, pero sí evitar los alimentos que nos produzcan molestias.
- Comer despacio, masticando bien los alimentos.
- No se deben eliminar de la dieta la leche y sus derivados si no se tiene intolerancia a los mismos. Estos alimentos son una fuente **importante de calcio y vitamina D**.
- Se puede tomar **fibra vegetal en cantidades normales**. Si se está en un brote de diarrea, se debe restringir la cantidad de **fibra**, productos integrales, salvado de trigo, etc.
- La hidratación debe ser adecuada. Si estamos ante un brote con diarrea ajustaremos la cantidad de líquidos que tomamos a la cantidad de los que perdemos con las deposiciones.
- Cuando estamos en una fase sin síntomas o de remisión realizaremos una dieta sana y variada.