

ALIMENTACIÓN

La dieta que ayuda a mejorar los síntomas de los mayores que padecen colon irritable

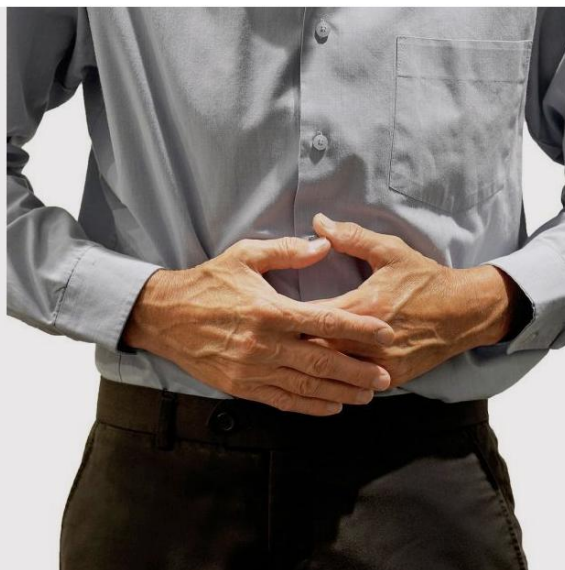
VICTORIA HERRERO

Foto: Bigstock

LUNES 16 DE MARZO DE 2020

3 MINUTOS

Los expertos abogan por evitar las comidas copiosas y reducir el consumo de alcohol, café o especias



El **colon irritable**, también denominado Síndrome del Intestino Irritable, es una patología crónica que se caracteriza por un dolor en la zona abdominal acompañado en la mayoría de los casos por episodios de **diarrea o estreñimiento**.

Una afección que, como explican desde la Fundación Española del Aparato Digestivo (@saludigestivo), **no presenta una única causa** a la hora de encontrar una respuesta a su aparición. Es por ello que el origen del que más se habla, como explican estos expertos, tiene que ver con las alteraciones que se producen en la **sensibilidad digestiva** sobre todo desencadenadas por factores de tipo psicológico como el **estrés**.

¿Cómo se trata?

Una vez diagnosticada la patología se establece una serie de medidas, sobre todo en el **ámbito higiénico-dietético**, para tratar de mejorar los síntomas que tienen estos pacientes. Incluso cuando la intensidad de las señales lo aconseje se puede iniciar un tratamiento farmacológico para hacer frente a la afección durante el tiempo que considere el facultativo.

Volviendo a las primeras pautas, a las de la nutrición, resulta esencial prestar el foco de interés en la **alimentación** en el caso de los mayores que padecen colon irritable. Unas pautas donde es aconsejable, a juicio de los expertos, dejar de lado aquellos productos que **puedan empeorar los síntomas** como

es el caso del **café**, las especias, la mantequilla, los **pasteles o el alcohol**, entre otros. Además, abogan por comidas ligeras en lugar de copiosas y tener cuidado con las bebidas con gas, así como con los alimentos que estén detrás de la **aparición de flatulencias**: la col, las lentejas o los frutos secos, entre otros.

Estos serían unos primeros consejos a tener en cuenta pero, además, los profesionales de la salud recuerdan que es sano introducir en esta dieta semanal ciertos alimentos, que veremos a continuación, y que sirven de aliados en el caso de **dos síntomas claros** del colon irritable. Es decir, la diarrea o el estreñimiento.



Estreñimiento en pacientes mayores con colon irritable

Cuando se produce una situación similar a esta, lo más recomendable, según indican desde el Hospital Clínico San Carlos de Madrid ([@ComunidadMadrid](#)), es apostar por la **fibra soluble para regular el intestino** durante esta situación. Algo que fácilmente se puede encontrar en alimentos como la avena, las espinacas, la pasta o las patatas. Nutrientes que, además, son fácilmente asimilables.

En caso de estreñimiento también es aconsejable **no dejar de lado las verduras que poseen fibra**; pero como se ha mencionado antes mejor no elegir aquellas que pueden sentar peor al estómago como el repollo o el brócoli. Tampoco se debería abusar de todo aquello que tenga un alto contenido en grasas y **ni tampoco de las frituras**, ya que pueden aumentar la sensibilidad del intestino y entorpecer la digestión.

Lo mejor entonces es comer **carne sin apenas grasa y pescado** y **preparar** estos platos de una manera más saludable: al horno, a la plancha o en forma de guiso. Unas recetas que tendrán en unos buenos vasos de agua a sus mejores acompañantes. Y es que estar **hidratado** es muy acertado en este caso ya que el cuerpo absorbe el agua de las heces y hace que se dificulte su evacuación. Así pues, este buen hábito y practicar algo de ejercicio físico de forma regular ayudarán al correcto **movimiento de los intestinos**.



¿Y si es problema es la diarrea?

Muchos de los consejos que se ofrecen si se padece estreñimiento también pueden ser válidos, como indican los profesionales, en el caso de que la persona mayor que tiene colon irritable sufra de diarrea. Es por ello que le vendría bien alejar por un tiempo todo lo que sean **alimentos demasiado ricos en grasas**, ya que alteran su mucosa digestiva y, muy importante, beber agua en abundancia. De todos es sabido que en esos momentos hay que estar bien hidratados para compensar la **pérdida de líquidos y minerales** que se produce de una manera tan frecuente. En esta ocasión también se puede recurrir a **infusiones** que no tienen un efecto laxante como puede ser la tila o la maria luisa.

Además, si a la diarrea del paciente se le suma intolerancia a la leche, algo que ocurre habitualmente, lo mejor es evitar dicho lácteo ya que sería contraproducente. Eso sí, es importante no dejar de lado la ingesta recomendada de **calcio**, por lo que sería adecuado consumir otro tipo de alimentos que se puedan tolerar como, por ejemplo, **yogures desnatados** que favorecen el cuidado de la flora intestinal.

Junto a estas recomendaciones, y en líneas generales, el consejo más básico y saludable es seguir **una dieta completa y equilibrada** donde entren alimentos de todos los grupos nutricionales. Esto es, aquellos que aportan proteínas de origen animal o vegetal, los que dan energía (como los **hidratos de carbono**) o los que proporcionan los **minerales y vitaminas** tan necesarios (frutas, verduras y hortalizas frescas).