



METEORISMO

RECOMENDACIONES GENERALES

El meteorismo, caracterizado por la acumulación excesiva de gas en el tracto gastrointestinal, suele originarse por la ingestión de ciertos alimentos (tanto de lo que comemos como de la forma en que lo hacemos) o por su fermentación en el colon debido a la acción de la microbiota intestinal que producen gas. Para mitigar sus síntomas, es esencial identificar y, si es posible, eliminar los factores desencadenantes.

Un aspecto importante, son las recomendaciones nutricionales, para disminuir la producción de gas intestinal. Se aconseja particularmente evitar dietas con alto contenido en residuos fermentables y suplementos de fibra, debido a su potencial para exacerbación de síntomas. Además, es recomendable la restricción empírica de lactosa y gluten.

La dieta baja en FODMAP (Fermentable Oligosacáridos, Disacáridos, Monosacáridos, and Polioles) se ha establecido como la estrategia dietética fundamental para pacientes con distensión abdominal funcional. Esta dieta implica la reducción de la ingesta de azúcares fermentables que son comunes en la alimentación habitual. Aunque efectiva en el alivio de los síntomas a corto plazo, la dieta baja en FODMAP puede ser desafiante de mantener a largo plazo y se asocia con cambios adversos en la microbiota intestinal, conduciendo a casos de disbiosis.

Es crucial monitorizar y asesorar a los pacientes sobre el equilibrio nutricional durante la implementación de esta dieta, para evitar deficiencias nutricionales. La reintroducción gradual de alimentos FODMAP, bajo supervisión médica y de nutricionista, puede ayudar a identificar los alimentos específicos que desencadenan síntomas, permitiendo una dieta más variada y menos restrictiva a largo plazo.

Si sufres meteorismo presta atención a los siguientes compuestos:

LACTOSA:

Su ingesta puede generar gases si presenta problemas en la digestión (por ej. digestión lenta o intolerancia).

Se encuentra en lácteos y derivados (enteros o desnatados).

Se aconseja seleccionar lácteos sin lactosa.

En caso, de presentar sospecha de intolerancia a los lácteos, el médico puede recomendar la realización de un test de intolerancia a lactosa.

FIBRA:

Forma parte de la estructura de diferentes vegetales. Son resistentes a la digestión y absorción en intestino delgado por lo que se fermentan total o parcialmente en intestino grueso.

Si bien son beneficiosas para la salud intestinal, una alta cantidad puede provocar mayor presencia de gas y en algunos pacientes hay que ir reintroduciendo la fibra de forma progresiva.

La fibra se encuentra principalmente en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Dado que estos alimentos son necesarios para mantener una dieta saludable no se recomienda evitarlas, sino más bien prepararlas de manera que la fibra se ablande y se rompa para no poder ser fermentada. Por ello se recomienda tomar vegetales hervidos, en puré, cocidos al horno o vapor, y evitar el consumo de verduras y hortalizas poco cocinadas o crudas.

Asimismo, preferir frutas maduras y peladas.

En el caso de las legumbres cocerlas bien y prolongar su cocción y, para que no dé lugar a molestias digestivas se aconseja pasarlas por un pasapuré.

Asimismo, se advierte controlar el consumo de alimentos integrales muy concentrados en fibra y evitar alimentos con salvado, incluso procesado (en polvo).

Dentro de la FIBRA mención aparte se merecen los FRUCTANOS:

Son un tipo de fibra formados por varias moléculas de fructosa y una de glucosa. Es importante saber que el sistema digestivo humano carece de capacidad para romper completamente las moléculas que los componen y liberarlas. Los estudios muestran que las personas absorben entre el 5-15% de los fructanos en el intestino delgado, lo que supone que la mayoría pase al intestino grueso o al colon. Aquí, la microbiota intestinal los fermentan. Este proceso puede causar diferentes niveles de malestar entre los que se encuentra el meteorismo.

Los fructanos se encuentran en los cereales (principalmente en el trigo, centeno y cebada), vegetales como ajo, cebolla, coles de Bruselas, repollo, alcachofa, brócoli, guisantes...frutas como higos secos, ciruelas pasas, pomelo y sandía y frutos secos como anacardos y pistacho.

Si crees que el meteorismo puede deberse a la ingesta de alimentos ricos en fructanos, acude a un médico especialista para que pueda indicarte una dieta adecuada en la que puedas sustituir o buscar alternativas de alimentos con un menor contenido. Por ejemplo los cereales ricos en fructanos pueden sustituirse por cereales sin gluten como la avena, la quinoa, tapioca, etc.

En el caso de seguir una dieta pobre en fibra y querer cambiar este hábito, es conveniente ir a un médico especialista y a un nutricionista para que le indiquen como introducir progresivamente las fuentes de fibra para que la adaptación sea progresiva y así, evitar los efectos incómodos de su fermentación.

SORBITOL:

Es un polialcohol (azúcar - alcohol) que al absorberse de manera incompleta (superando umbral de absorción "20 - 50 gramos, según edad y peso de la persona o bien en casos de intolerancia), llega al intestino grueso generando flatulencias.

Se puede encontrar en algas rojas, hojas y frutos de las plantas de la familia de las rosáceas como son los melocotones, las peras, membrillos, manzanas, ciruelas y albaricoques, zumos comerciales, chicles, gominolas, galletas, bollería industrial. Se utiliza como edulcorante, espesante y estabilizante.

Para paliar el meteorismo se recomienda no superar el umbral de absorción de sorbitol reduciendo el consumo de alimentos ricos en este compuesto.

En caso, de presentar sospecha de intolerancia a la fructosa y/ o sorbitol, el médico podrá recomendar la realización de un test de intolerancia a fructosa y/o sorbitol.

POLIOLES

Polioles contenidos en frutas de hueso, setas, champiñones, así como en algunos edulcorantes como sorbitol, maltitol, xilitol y manitol

Recomendaciones generales:

Además de evaluar la tolerancia a cada uno de estos compuestos reduciendo o evitando su consumo para encontrar mejoría, se recomiendan pautas generales que están relacionadas con la presencia de gas a nivel intestinal. Por tanto, se aconseja:

- Beber poca cantidad de líquido durante las comidas (agua, vino, zumos) y sin gas.
- Comer lentamente, masticar y ensalivar bien los alimentos.
- No hablar mientras se está comiendo y evitar hacer ruidos deglutorios al beber
- Realizar ejercicio físico regular, al menos 30 min de actividad física moderada diaria
- Evitar tomar caramelos y mascar chicle.
- No fumar

*Dra. Jimena Abilés Osinaga
Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo.
Hospital Costa del Sol, Marbella (Málaga).
Contenido revisado y actualizado en diciembre 2023*