

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PACIENTES CON SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

1. ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE (SII)?

Es **trastorno gastrointestinal funcional** bastante frecuente que afecta especialmente al intestino. La causa actualmente se desconoce y tampoco hay una prueba específica para diagnosticarla. Se piensa que puede ser debido a la dificultad del procesamiento de los alimentos a lo largo del tracto gastrointestinal, falta de coordinación de la musculatura gastrointestinal, alteración de la barrera intestinal, modificación de la flora intestinal, entre otros factores...



El síndrome del intestino irritable no es lo mismo que la enfermedad inflamatoria intestinal (enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa), ya que en esta enfermedad sí se puede ver daño intestinal.

2. ¿QUÉ SINTOMAS PRODUCE?

Puede causar:

- **Dolor y cólicos abdominales.**
- Distensión abdominal.
- **Cambios en el hábito intestinal (diarrea y/o estreñimiento).** Algunas personas con este trastorno tienen estreñimiento, otros tienen diarrea e incluso hay quienes pasan de un cuadro de estreñimiento a uno de diarrea.
- Repentina necesidad de tener que ir al baño.
- Moco en las deposiciones.

3. RECOMENDACIONES GENERALES

- Es importante que tenga un horario fijo de comidas.
- No reprima a su intestino, vaya en cuanto tenga ganas. Si no es así, las molestias pueden aumentar.
- Realice ejercicio físico regular, al menos 30 min de actividad física moderada diaria, bien en forma de bicicleta, marcha rápida, natación, pasear...
- Evite en la medida de lo posible el uso de laxantes.
- Evite el estrés y las situaciones que le pongan nervioso.
- **Es importante que se haga un diario cada 2 semanas con la presencia de síntomas y qué alimentos se han ingerido. De esta manera sabrá que alimentos son los que le sientan peor.**

4. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y DIETÉTICAS

Muchos pacientes con síndrome del intestino irritable relacionan sus síntomas con la ingesta de alimentos. Existe ya evidencia científica sólida que ha demostrado que estas alteraciones orgánicas anteriormente mencionadas y/o los síntomas del SII pueden mejorar significativamente los síntomas de los pacientes con SII, especialmente cuando la diarrea, la distensión y el dolor abdominal son los síntomas predominantes.

Dado que puede ser difícil o imposible saber qué alimentos o componentes de los alimentos pueden ser los responsables de los síntomas, la única manera de identificar los alimentos desencadenantes de síntomas en el SII es la **eliminación y reintroducción de los mismos**. Le recomendamos que **comience su cambio en la alimentación** en base a la siguiente tabla:

EVITAR	-Alcohol (siempre). Cafeína. -Las grasas (dan digestiones pesadas) y el trigo (produce hinchazón abdominal con frecuencia). -Bebidas gaseosas y alimentos flatulentos (coles, col, coliflor, habas, garbanzos, lentejas, coles de Bruselas, cebollas, puerros, guisantes, judías...). -Leche y derivados lácteos. -Lo más importante es que evite todo aquel alimento que le provoque más síntomas.
Si en usted predomina el ESTREÑIMIENTO	-Tome agua, de manera que beba entre 1.5-2 l al día. Especialmente si le predomina el estreñimiento. -Fibra, especialmente la derivada de la fruta y la verdura (mejor que la derivada de cereales o pan integrales). Es importante puesto que le ayudará a regular la función intestinal. -Aumente la ingesta de proteínas, especialmente de carnes poco grasas (pollo, pavo, conejo...) y pescados blancos (merluza, bacalao, gallo...).
Si en usted predomina la DIARREA	-Evite el consumo de sorbitol, xilitol y otros edulcorantes artificiales (que se encuentran en muchos caramelos, productos dietéticos, dulces y bebidas). -Puede consumir frutas y verduras, pero sin pasarse de 3 piezas al día. Esto es porque aunque le parezca curioso, la fibra que viene de estos alimentos (fibra soluble) puede ayudarle a controlar el número de deposiciones.

Habrá oído hablar de la **dieta FODMAP** (acrónimo que proviene del inglés que se refiere a los oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables), la cual es una medida nutricional **MUY estricta** que se basa en eliminar aquellos alimentos ricos en hidratos de carbono fermentables (frutas, verduras, hortalizas, legumbres, lácteos y polioles) que en algunos pacientes se digieren con dificultad y son metabolizados por la flora intestinal, provocando los síntomas típicos de gases, distensión y dolor abdominal. Es una **dieta que no le recomendamos que haga por su cuenta**, sólo si usted se encuentra motivado/a para hacerla, así como aprobada y en seguimiento por una persona cualificada para ello pues puede conducir a numerosas carencias nutricionales. Es por ello que **le recomendamos que comience descartando los alimentos descritos arriba en el apartado de EVITAR, cada 2 semanas para que usted vaya sabiendo cuáles son los que le producen síntomas**. Sólo en el caso que esté motivado y no haya contraindicaciones para ello, realice la dieta FODMAP y **siempre seguido por un médico o un nutricionista experimentado**.

Con respecto a los **laxantes, éstos se deben evitar**. Sin embargo, hay un subgrupo de laxantes que sí puede tomar, y son aquellos que ayudan a darle volumen a las heces. Estos laxantes actúan como la fibra natural que encontramos en los alimentos, cuya función es añadir agua y volumen a la materia fecal, para que ésta se pueda mover con más facilidad a través del intestino, pudiéndose usar todos los días. El prototipo de estos laxantes es **Plantago ovata** (marcas como **Metamucil®, Cenat®, Plantaben®...**), que en el caso de tomarse se recomienda 1 sobre o 1 cucharada por la mañana para ir habituando al intestino poco a poco. Progresivamente se puede ir aumentando la dosis (hasta 3 al día, en desayuno, almuerzo y cena), aproximadamente cada semana para dar tiempo a que haga efecto y ante la duda, consulta con su médico habitual.

5. ¿QUÉ MEDICACIÓN ME PUEDO TOMAR PARA ALIVIARME?

No se recomienda que se automedique, y en el caso de que estas medidas no hayan sido suficientes es aconsejable que acuda a su médico responsable para que valore cuál es la medicación más oportuna para usted. **Nunca debe usar antiinflamatorios ni aspirina para tratar el dolor del intestino.**

6. ¿QUÉ PRONÓSTICO TIENE?

Puede ser una enfermedad molesta, dado que habrá épocas buenas y otras con síntomas, pero **es benigna** y no es grave. **No requiere cirugía y tiene un pronóstico excelente. Es importante que vaya probando con las recomendaciones previas y que vaya viendo qué alimentos funcionan mejor para usted.** Es probable que en ocasiones necesite de fármacos para aliviar los síntomas, en aquellas épocas en las que se encuentre peor.