

“El SII es uno de los motivos más frecuentes de consulta de las visitas a los gastroenterólogos”

Nutrición en el Síndrome de Intestino Irritable



Lic. Nilsa Roberts
Nutricionista



Lic. Cecilia Russell
Nutricionista

El síndrome de intestino irritable (SII) es un trastorno funcional crónico caracterizado por dolor abdominal y desarreglos intestinales, que puede alterar la calidad de vida de la persona que lo padece (especialmente a aquellas afectadas en forma moderada a severamente).

Según las investigaciones, tiene una mayor prevalencia en mujeres que en hombres.

Se ha discontinuado el uso del término “colon irritable” para determinarse el SII, ya que abarca un conjunto de signos y síntomas que comienzan en la fase oral (boca) y terminan en la fase anal.

El SII es uno de los motivos más frecuentes de consulta de las visitas a los gastroenterólogos.

Aunque los alimentos no parecen ser la causa de la enfermedad, existen numerosas pruebas de que ciertos componentes de los mismos pueden contribuir a desarrollar los síntomas a través de sus efectos de malabsorción de hidratos de carbono (azúcares).

La dieta baja en FODMAP (fermentables oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles), desarrollada por investigadores de la Universidad australiana Monash, mejora los síntomas de SII.

La misma fue creada para describir los hidratos de carbono (azúcares) que generan menos tolerancia (que no se absorben bien).

El seguimiento de una dieta baja en FODMAP debería hacerse con la participación de un Nutricionista. El profesional ayudará a determinar qué alimentos son los adecuados y a conseguir una dieta equilibrada y saludable.

Algunas recomendaciones a tener en cuenta para minimizar los síntomas del SII:

- Consumir frutas y verduras cocidas al vapor, hervidas o al horno para modificar la fibra que contienen, haciéndola más digerible, provocando menos síntomas de irritación y distensión.
- Tienen mala tolerancia el arroz y trigo integral, el salvado de trigo, cereales de desayuno integrales, galletas integrales, la uva, frutilla, ciruela, sandía, melón, palta, pasas de uva y ciruelas, dátiles, almendras, nueces, avellanas, maní.
- Se recomienda evitar el exceso de azúcar.
- Agregar ingredientes con fibra soluble a preparaciones habituales como agua o leche de avena, leche de castañas, ya que al igual que los probióticos, colabora con el tránsito intestinal.
- Resulta beneficioso el consumo de lácteos sin lactosa como: yogures descremados bajos en lactosa, leches vegetales, tofu (queso de soja).
- Es recomendable el consumo de hierbas digestivas, evitando el exceso de azúcar, bebidas efervescentes y cafeína como el té negro y café.
- Mantener una buena hidratación resulta primordial para una buena salud intestinal (6 a 8 vasos de agua o caldo de frutas con escaso agregado de azúcar). Los líquidos deben tomarse lejos de las comidas.
- Evitar el exceso de grasas saturadas, que pueden encontrarse en lácteos enteros, quesos curados, manteca, chocolate, helados cremosos, carnes grasas, grasa vacuna, paté, embutidos y fiambres, snacks.

- Evitar el exceso de alcohol y especialmente bebidas alcohólicas a base de cebada, como la cerveza.
- Evitar el exceso de vegetales fermentecibles y los que irritan el intestino: brócoli, coliflor, repollo, ajo, cebolla, puerro, Morrón, remolacha, leguminosas (habas, lentejas, porotos, garbanzos), lechuga, berenjena.

Es necesario implementar cambios en el estilo de vida, incluyendo ejercicio físico y de relajación (como la meditación), alimentación saludable, fraccionada, en un ambiente tranquilo (libre de ruidos molestos y estímulos como televisión, radio, computadora, celular), masticando adecuadamente los alimentos.

Resulta importante realizar una buena digestión de los alimentos, pues de ella depende la adecuada absorción de los nutrientes.

Para tener presente:

- El SII es un trastorno que interfiere en las funciones normales del intestino. Los síntomas más frecuentes son dolores abdominales agudos (tipo cólico), hinchazón, estreñimiento y diarrea.
- Las personas con SII tienen un intestino más sensible que reacciona más a estímulos como el estrés, comidas copiosas, bebidas con gas, medicamentos, algunos medicamentos, exceso de cafeína y alcohol.
- El SII se diagnostica por sus síntomas y por la ausencia de otras enfermedades.
- Muchas personas pueden controlar sus síntomas manteniendo dieta antidiarreica cuando presentan diarreas, o una dieta rica en fibra si sufren estreñimiento.

