

Síndrome de intestino irritable: qué es y como mejorar los síntomas

RECOMENDACIONES prácticas



Sociedad Iberoamericana
de Información Científica



Síndrome de intestino irritable: qué es y como mejorar los síntomas

El síndrome del intestino irritable (SII) es un trastorno gastrointestinal funcional crónico que se caracteriza por dolor abdominal o malestar asociado con síntomas de hábitos intestinales alterados (diarrea, estreñimiento o ambos) en ausencia de anomalías estructurales, inflamatorias importantes o bioquímicas. Estos síntomas pueden afectar significativamente la calidad de vida, reducir la productividad laboral y aumentar la utilización de los recursos de atención médica. Los criterios para diagnosticar el SII incluyen dolor abdominal recurrente, en promedio, al menos un día a la semana en los últimos tres meses, asociado con dos o más criterios adicionales:

- Malestar relacionado con la defecación
- Un cambio en la frecuencia de las heces
- Un cambio en la forma (aparición) de las heces

Y hay tres subtipos distintos de SII:

- El SII con estreñimiento (SII-C)
- El SII con diarrea (SII-D)
- El SII con patrón intestinal mixto (SII-M)

Dado que los síntomas gastrointestinales asociados con el SII tienen impactos tanto físicos como psicosociales, es importante adaptar el tratamiento al paciente individual y tener en cuenta la gravedad de la enfermedad. Las opciones terapéuticas se centran en aliviar los síntomas, teniendo en cuenta el papel de la dieta, el ejercicio y las modificaciones del sueño.

Estrategias dietéticas

Las personas con SII experimentan una respuesta a la ingestión de alimentos ciertos que pueden causar dolor y diarrea o constipación. Aunque estos síntomas están invariablemente relacionados con las comidas, las personas con SII no suelen tener verdaderas alergias alimentarias. Un estudio señala que hasta el 90% de los pacientes con SII restringen sus dietas para prevenir o mejorar sus síntomas. La evidencia emergente respalda alguna forma de manejo dietético para los síntomas del SII y generalmente se enfoca en modificar la ingesta de los siguientes alimentos:

Cafeína y grasa

Debido a que el consumo de cafeína estimula la motilidad intestinal, a menudo se recomienda reducir su consumo. Además, se recomienda una dieta baja en grasas, ya que los alimentos grasos pueden causar contracciones dolorosas en pacientes con SII.

Fibra

La fibra y los suplementos a base de fibra aceleran el tránsito del colon, aumentan el volumen de las heces y facilitan el paso. Este aumento puede beneficiar a los pacientes con estreñimiento crónico y SII-E. A menudo utilizada como terapia de primera línea, la fibra debe aumentarse gradualmente hasta una ingesta diaria total de 20 a 30 gramos.

Gluten

Varios estudios han demostrado que el gluten puede contribuir a los síntomas del SII, incluso en pacientes sin enfermedad celíaca (sensibilidad al gluten no celíaca), y que al menos un subgrupo de pacientes con SII podría beneficiarse de una dieta que no contenga gluten o una cantidad reducida. Es importante descartar la enfermedad celíaca antes de probar una dieta restringida en gluten.

FODMAP

También es posible que los componentes de carbohidratos no absorbibles del trigo, puedan causar síntomas del SII a menudo atribuidos al gluten. Las dietas bajas en oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables (FODMAP) pueden ser apropiadas para pacientes con SII. El trigo, la cebolla, algunas frutas y verduras, el sorbitol y algunos productos lácteos son algunos de los alimentos que contienen FODMAP.

Pero dado que una dieta baja en FODMAP es bastante restrictiva, la adherencia a largo plazo puede ser difícil y puede influir negativamente en el microbioma intestinal. Por lo tanto, los pacientes que intentan reducir su ingesta de FODMAP deben consultar con un nutricionista experimentado y reintroducir gradualmente los alimentos FODMAP para identificar y restringir solo aquellos alimentos necesarios para mantener el beneficio de los síntomas.

Ejercicio

Se ha demostrado que el ejercicio regular disminuye los síntomas del SII. Las personas físicamente activas tienen evacuaciones intestinales más frecuentes y un tránsito de colon más rápido que las personas sedentarias. Se demostró, en un ensayo clínico, una reducción de los síntomas del SII en pacientes que realizaron de 20 a 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa tres veces por semana durante 12 semanas.

El yoga podría ser un tratamiento complementario seguro y beneficioso para las personas con SII, y también mostraron mejoras significativas en la calidad de vida, la mejora global y el funcionamiento físico, en comparación con ningún tratamiento.

Recomendación general

Los especialistas indican que para mantener al mínimo los síntomas del SII, se debe generar una rutina para comer comidas pequeñas frecuentes, dormir lo suficiente y hacer ejercicio con regularidad, como base para el tratamiento de la enfermedad.

Copyright © Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC), 2022

Fuente: Mayo Clinic. *The role of lifestyle-related treatments for IBS*

Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/medical-professionals/digestive-diseases/news/the-role-of-lifestyle-related-treatments-for-ibs/mac-20431272>