



Esta dieta consiste en reducir la ingesta de ciertos carbohidratos fermentables de manera temporal y siempre bajo prescripción médica

## La dieta FODMAP, para pacientes con Síndrome de Intestino Irritable y bajo prescripción médica

- Esta dieta está recomendada para pacientes con Síndrome del Intestino Irritable ya que mejora síntomas como la hinchazón abdominal y las flatulencias
- Se trata de una dieta muy restrictiva, que puede tener consecuencias negativas sobre las bacterias del intestino, por lo que debe ser prescrita y supervisada por un especialista
- Es imprescindible educar a los ciudadanos en relación a los hábitos alimentarios saludables y la importancia de hacer ejercicio físico

*8 de junio de 2017.* – La dieta FODMAP es una medida terapéutica para pacientes que sufren Síndrome del Intestino Irritable (SII). Esta dieta debe ser prescrita por el especialista de Aparato Digestivo y supervisada por un profesional médico o dietista-nutricionista ya que **conlleva el riesgo de ocasionar carencias nutricionales y efectos en la composición de la flora intestinal bacteriana**. Los objetivos del tratamiento nutricional en el SII, son asegurar la ingesta adecuada de nutrientes, individualizar la dieta según el patrón gastrointestinal específico del paciente y explicar la posible influencia de los alimentos en el tratamiento de los síntomas intestinales.

Los pacientes que sufren enfermedades del Aparato Digestivo a menudo toleran mal ciertos alimentos, por lo que es frecuente la recomendación de restringir los alimentos que provoquen intolerancia digestiva. Actualmente, en los pacientes con SII, se propone el posible beneficio de las dietas pobres en oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables (FODMAP, por sus siglas en inglés). La dieta sin FODMAP es muy restrictiva ya que elimina todos los carbohidratos fermentables, lo que conlleva importantes consecuencias nutricionales y sobre las bacterias del intestino. **“Este tipo de bacterias son necesarias”**,

### PARA MÁS INFORMACIÓN Y GESTIÓN DE ENTREVISTAS:

Montse Llamas (636 820 201) [mllamas@alaoeste.com](mailto:mllamas@alaoeste.com) / Sonia Joaniquet (663 848 916) [sjoaniquet@alaoeste.com](mailto:sjoaniquet@alaoeste.com)



puntualiza el Dr. Francesc Casellas Jordá, experto de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) y especialista de Aparato Digestivo en el Hospital Universitari Vall d'Hebron de Barcelona, “**por lo tanto, someterse a esta dieta es completamente individualizado y temporal. La dieta FODMAP tiene que estar prescrita y controlada por un especialista del Aparato Digestivo y un dietista-nutricionista**”.

Limitar la cantidad de FODMAP por ingesta se ha demostrado que reduce los síntomas gastrointestinales en pacientes con SII. Sin embargo, aún no está bien definido el punto de corte de las cantidades aceptables de estos carbohidratos fermentables de cadena corta -muy frecuentes en alimentos de origen vegetal como el trigo, la cebada o el centeno-, y probablemente sea específico para cada paciente. Con el objetivo de profundizar en este tipo de tratamiento, en la actual edición del LXXVI Congreso Anual de la SEPD, que se celebrará a partir de mañana en Madrid, la Dra. Shanti L. Eswaran, experta norteamericana en Aparato Digestivo de la Michigan University, impartirá una ponencia sobre “Dieta FODMAP en el Síndrome de Intestino Irritable: ¿es realmente eficaz y segura para algún paciente?” en la mesa especializada de Intestino Delgado y Colon junto con miembros de la American Gastroenterological Association (AGA) y expertos nacionales de reconocido prestigio.

La dieta baja en FODMAP fue creada por expertos australianos en 2008 para paliar los síntomas de los pacientes con SII. Desde 2010 forma parte del tratamiento de esta enfermedad intestinal de la Asociación Británica de Dietética y de la australiana desde 2011. Por el momento, hay pocos estudios científicos que la recomienden para otras enfermedades intestinales, así como sobre sus efectos a largo plazo.

### Los alimentos que contienen FODMAP y su absorción en el intestino

Los alimentos que contienen FODMAP son: la **fructosa**, que se encuentra en la fruta, la miel y los siropes; la **lactosa**; los **fructanos**, que están en el trigo, el ajo, la cebolla, la alcachofa, los guisantes, los espárragos, el puerro, y alimentos que contienen fibra inulina; los **galactanos** de las legumbres, incluida la soja; y los **polioles**, presentes en edulcorantes con isomaltosa, manitol, sorbitol, xilitol y frutas de hueso como el aguacate, los albaricoques, las cerezas, las nectarinas, los melocotones, las ciruelas, etc. Los alimentos FODMAP son pobremente absorbidos por el intestino delgado por lo que son muy osmóticos y las bacterias del intestino los fermentan rápidamente. Pero, los FODMAP contienen moléculas que pueden ser difíciles de absorber para algunas personas. Cuando estas moléculas son mal absorbidas en el intestino

### PARA MÁS INFORMACIÓN Y GESTIÓN DE ENTREVISTAS:

Montse Llamas (636 820 201) [mllamas@alaoeste.com](mailto:mllamas@alaoeste.com) / Sonia Joaniquet (663 848 916) [sjoaniquet@alaoeste.com](mailto:sjoaniquet@alaoeste.com)



delgado, continúan su camino a lo largo del tubo digestivo y llegan al intestino grueso, donde actúan como fuente de alimento para las bacterias que forman parte de la flora intestinal.

### ¿Qué es el Síndrome del Intestino Irritable?

El Síndrome del Intestino Irritable (SII), es un trastorno funcional crónico del tubo digestivo. Sus síntomas principales son el dolor o molestia abdominal, la hinchazón abdominal y la alteración del hábito intestinal en forma de estreñimiento y/o diarrea. Suele manifestarse con recaídas sin que exista una enfermedad orgánica aparente de base que lo explique. Cuando un paciente sufre SII significa que tiene un "problema funcional del intestino", es decir, que estructuralmente el intestino es sano, pero "no funciona bien". Esta anomalía es la que provoca los cambios en los hábitos intestinales.

Los factores relacionados con la presentación del SII son muy diversos e incluyen aspectos como una sensibilidad visceral abdominal aumentada, un tránsito de gas en el intestino anormal, una motilidad del intestino alterada o cambios en las bacterias de la microbiota intestinal. **"Entre un 10-20% de la población experimenta a lo largo de su vida síntomas de SII", explica el Dr. Casellas, "afortunadamente, esta enfermedad no es grave para la mayoría de los pacientes. Solo un 10% de quienes la padecen solicitan valoración médica".**

Asimismo, es muy importante que los pacientes que sufren el Síndrome del Intestino Irritable, acudan a la consulta para ponerse en las manos de un especialista en Aparato Digestivo. Existen numerosos tratamientos y terapias disponibles para aliviar los síntomas del SII. La naturaleza crónica de esta enfermedad y el reto que supone el control de los síntomas pueden llegar a frustrar a los pacientes. De ahí la importancia de que el especialista les oriente sobre **hábitos alimentarios saludables y la práctica de un ejercicio físico adecuado.**

### Sobre la SEPD

La SEPD (Sociedad Española de Patología Digestiva) es una organización científica y profesional sin ánimo de lucro que agrupa a más de 2.550 médicos asociados. Su razón de ser es el fomento y difusión de la investigación y el conocimiento en el campo de las enfermedades digestivas, en sus aspectos básicos, epidemiológicos, diagnóstico-terapéuticos, preventivos y de promoción de la salud, así como el fomento de su aplicación práctica, proporcionando valor tanto a sus asociados como a los pacientes y población general. Más información en [www.sepd.es](http://www.sepd.es)

### PARA MÁS INFORMACIÓN Y GESTIÓN DE ENTREVISTAS:

Montse Llamas (636 820 201) [mllamas@alaoeste.com](mailto:mllamas@alaoeste.com) / Sonia Joaniquet (663 848 916) [sjoaniquet@alaoeste.com](mailto:sjoaniquet@alaoeste.com)



### **Semana de las Enfermedades Digestivas (SED 2017)**

Del 9 al 11 de junio, la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) celebra en Madrid su LXXVI Congreso Nacional en el marco de la Semana de las Enfermedades Digestivas (SED 2017). La SED es el encuentro por excelencia de la especialidad y un foro de referencia para los especialistas por su relevante papel en la formación continuada acreditada y en la presentación de resultados de investigaciones de Aparato Digestivo. Reúne a más de 1.000 expertos nacionales e internacionales en el campo de las enfermedades digestivas. Más información en <http://www.congresosed.es/>.

### **PARA MÁS INFORMACIÓN Y GESTIÓN DE ENTREVISTAS:**

Montse Llamas (636 820 201) [mllamas@alaoeste.com](mailto:mllamas@alaoeste.com) / Sonia Joaniquet (663 848 916) [sjoaniquet@alaoeste.com](mailto:sjoaniquet@alaoeste.com)