



Se trata de una enfermedad de la que se desconoce su origen.

• Domingo Carrera

El **Síndrome de Colon Irritable** es un problema de salud sumamente frecuente en nuestra sociedad. Se trata de una enfermedad de la que se desconoce su origen, pero que tiene un componente psicossomático (tensión, ansiedad o estrés causados por problemas vitales).

Las manifestaciones o síntomas principales del colon irritable son episodios de diarrea o estreñimiento e incluso ambas patologías en periodos alternos. Puede cursar también con dolor de tipo cólico así como presencia de gases frecuentes.

Si bien no es una enfermedad grave ni se ha vinculado a problemas serios de salud, si es una enfermedad que afecta a mucha gente (10-12% de la población) y que causa mala calidad de vida a los afectados.

La ansiedad es la respuesta de nuestro cuerpo frente al agresor, que es el estrés diario y las preocupaciones. Si acumulamos mucha ansiedad o no podemos liberarla de algún modo, esa ansiedad se mostrará en forma de síntomas físicos de lo más variados. Puede darnos dolor de cabeza o cefalea tensional, insomnio (es la causa más frecuente), gastritis de estrés (una de las principales causas de la gastritis crónica), alteraciones en nuestro comportamiento (con la comida, estar más irascible, etc...), dolores musculares diversos y, entre otros, afecciones digestivas como el síndrome de colon irritable, etc. De hecho, el aparato digestivo es considerado como el segundo cerebro por la cantidad de terminaciones nerviosas que posee.

En los casos en que la ansiedad es muy elevada puede darnos casos de crisis o ataques de pánico. Incluso se han descrito casos de ceguera y sordera por estrés. Y hoy en día cada vez es más frecuente el «Síndrome de Burn Out» o agotamiento crónico, que comparten varios de los síntomas descritos anteriormente y aparecen todos juntos.

Lo que está claro es que la ansiedad por estrés es dañina y hay que combatirla. Cualquier actividad o conducta que nos permita liberarnos de esa ansiedad hará que disminuyan los síntomas de los problemas psicossomáticos. Por tanto, todo aquello que nos proporcione relajación y nos quite estrés hará que los síntomas también se atenúen o desaparezcan. Si hablamos de actividades sanas que proporcionan relajación, encontramos el ejercicio físico cardiovascular (caminar, correr, nadar, bicicleta, etc.), pero practicado con asiduidad y continuidad. También es un gran aliado de la relajación disciplinas como el yoga y el pilates. Otros remedios clásicos para combatir el estrés son leer un buen libro, ver una película entretenida, practicar algún arte (pintar, escribir, tocar un instrumento), estar en el campo o junto al mar, pasear, reírse con los amigos o familia y un largo etcétera. También, y por aquello de que el origen está en la mente, cualquier técnica de relajación mental como ejercicios de respiración, la meditación y algún tipo de psicoterapia nos puede ayudar en este cometido de relajarnos. Aquí tenemos que hablar del Mindfulness, técnica en la que se basa nuestro Programa de Reducción del Estrés Digestivo con excelentes resultados.

Si esta ansiedad también está relacionada con el síndrome del colon irritable, además de que las soluciones antes planteadas, también ayudará llevar un tipo específico de alimentación. Si suprimimos o reducimos el consumo de algunos alimentos que tienen capacidad de irritar la mucosa del intestino, y potenciamos el consumo de otros, la calidad de vida del paciente mejorará.

Como alimentos que pueden ser irritantes para la mucosa del intestino están primero las grasas saturadas que encontramos en las carnes rojas, los quesos curados, la mantequilla, la nata, la pastelería industrial, la casquería, los embutidos no magros, y, por supuesto, la denominada comida basura.

También tienen capacidad irritante los azúcares refinados presentes bollería y panadería industrial, azúcar blanco y las bebidas gaseosas normales, por lo que es aconsejable suprimir o moderar mucho su consumo.

Además, debemos moderar la ingesta de algunas verduras y frutas que, si bien no irritan el colon si pueden contribuir a los

síntomas. Hablamos de brócoli, coliflor, repollo, coles de Bruselas, puerro en las verduras; y de mango, chirimoya, plátano, uvas e higos, en las frutas. No hay que eliminarlos, pero si consumirlos moderadamente. También debemos consumir esporádicamente legumbres como garbanzos y alubias y consumir más frecuentemente lentejas y guisantes.

Se consigue una gran mejora en los síntomas al consumir los alimentos cocinados y no crudos. Debemos masticar mucho los alimentos y comer despacio. No se debe abusar de alcohol, picantes, chocolate y muchos condimentos.

Si a estos hábitos alimentarios le sumamos las actividades mencionadas anteriormente y todo aquello que nos relaje, nuestro intestino también se relajará y tendremos muchos menos síntomas de colon irritable, recuperando mucho nuestra calidad de vida perdida.

Dr. Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (www.cmed.es)