

Salud

## Intestino permeable: los alimentos que no se deben consumir si se padece de la enfermedad

Este síndrome puede presentarse por una dieta inadecuada, falta de sueño y por patologías propias de la pared intestinal, como son úlceras y gastritis.

8/2/2022



Las personas que sufren de intestino permeable no deben consumir alimentos que contengan gluten. - Foto: Getty Images

El síndrome del intestino permeable es una condición que se desarrolla cuando se abren espacios entre las células de la membrana que recubre el revestimiento intestinal. Esta alteración de la pared del intestino delgado hace que sustancias y microorganismos pasen esta barrera y lleguen al torrente sanguíneo.

Según el Centro Medico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, de España, **una de las causas de que el intestino se vuelva permeable es el estrés, que provoca inflamación en la mucosa intestinal.** Cuando una persona está estresada puede enfrentar bajas en las defensas, lo que puede ocasionar este padecimiento.



Consejos de nutrición para personas con síndrome de intestino irritable

Este síndrome también puede presentarse por una dieta inadecuada, falta de sueño y por patologías propias de la pared intestinal, como son úlceras, enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal, gastritis, intolerancias alimentarias, e intestino irritable, entre otras.

¡Empiece el 2022 con el mejor contenido digital!

2 meses de acceso total por \$900\*

\*Aplican T y C

[Suscríbese aquí](#)

En un organismo saludable hay cierto grado de permeabilidad para una correcta absorción de los nutrientes. Sin embargo, cuando se presenta el mencionado síndrome se genera una reacción inflamatoria que desencadena diversos síntomas. Esto se debe a que se produce una acumulación de bacterias, desperdicios metabólicos y residuos de

alimentos que, al filtrarse en el torrente sanguíneo, logran viajar hacia otros sistemas del cuerpo.



Como consecuencia, se ven comprometidas las funciones de órganos vitales. Asimismo, la mayor parte de las veces, el sistema inmunológico se confunde y comienza a atacar al propio cuerpo, precisa el portal *Mejor con Salud*.

## Los síntomas

Los síntomas son variados y uno de ellos está relacionado con las dificultades digestivas. [Por ejemplo, se puede presentar una alteración de la microbiota intestinal, que en conjunto con la mala digestión de los alimentos, provoca reacciones digestivas como episodios de diarrea, distensión abdominal](#), síndrome del colon irritable, sensación de dolor y pesadez y acumulación de gases intestinales.

Las alergias estacionales, así como el asma o la sinusitis crónica, son más comunes en los pacientes cuyo intestino está enfermo debido a la permeabilidad. Estas reacciones se producen por los descontroles que sufre el sistema inmunológico como dejar de producir suficientes anticuerpos para atacar los alérgenos y agentes infecciosos.



Limpiar el colon: remedios caseros y alimentos útiles para depurarlo

También pueden desarrollarse enfermedades cutáneas. **Cuando un persona tiene este síndrome puede sufrir diferentes problemas en su piel. Las erupciones cutáneas, como las causadas por el acné y el eccema son síntomas que se generan por las toxinas que consiguen filtrarse en la sangre al no ser digeridas y eliminadas en el sistema digestivo**, precisa *Mejor con Salud*.

## No recomendados

Para hacerle frente a esta molestia, la alimentación es clave, pues la persona debe ingerir alimentos que ayuden a regenerar la mucosa digestiva, recuperar la flora intestinal debilitada, sellar la pared intestinal y evitar los que generan más irritación, según información del portal *Botanical Online*.

En el listado de los no recomendados están los productos a base de trigo como el pan, pasta, cereales, [harina de trigo y cuscús; los granos que contienen gluten: cebada, centeno y avena normal; las carnes](#)

[procesadas: embutidos curados, tocino y salchichas y los productos horneados: pasteles, muffins](#), galletas, pasteles y pizzas.

Las personas que tienen este padecimiento también deben evitar las comidas rápidas, papas fritas y cereales azucarados; los productos lácteos con lactosa: leche, quesos y helados; los aceites refinados como el de canola, girasol, soya y cártamo; los edulcorantes artificiales: aspartamo, sucralosa y sacarina y las salsas como aderezos para ensaladas, así como salsa de soya, teriyaki y hoisin. Tampoco es bueno que estos pacientes consuman alcohol, bebidas gaseosas y otras bebidas azucaradas.



## Los permitidos

Los tubérculos como la papa son adecuados por su contenido en almidones, con propiedades que suavizan y calman la mucosa digestiva irritada. De igual forma, las verduras y hortalizas son otro componente indispensable debido a que sus fibras son fermentables y aportan a las bacterias del colon y favorecen la proliferación de la flora intestinal.

**Verduras como el brócoli, coles de bruselas, repollo, rúcula, zanahorias, col rizada, berenjenas, remolacha, acelgas, espinacas, jengibre, champiñones y calabacín, son recomendables; al igual que frutas como coco, uvas, plátanos, arándanos, frambuesas, fresas, kiwi, piña, naranjas, mandarina, limón, limas, maracuyá y papaya.**

Las semillas de chía, de lino y de girasol también deben incluirse en la dieta; así como los granos sin gluten como el trigo sarraceno, amaranto, arroz (marrón y blanco), sorgo y avena.



Remedios para el colon: piña y pepino para depurarlo y perder peso

Una persona que padece del síndrome de intestino permeable debe consumir grasas saludables: aguacate, aceite de aguacate, aceite de coco y de oliva virgen extra; [pescado como salmón, atún, arenque y otros ricos en omega-3; carnes y huevos; hierbas y especias; productos lácteos cultivados como el yogur griego y frutos secos como nueces crudas, cacahuets y almendras.](#)

De acuerdo con el portal *Top Doctors*, en la dieta de estos pacientes se deben evitar productos irritantes, como aquellos refinados y procesados, se deben consumir probióticos y prebióticos para reponer la flora intestinal e ingerir suplementos como aminoácidos, minerales y vitaminas, que ayudan a reparar la pared intestinal.