

## Los nervios son el peor enemigo de este síndrome, por lo que debemos tratar de mitigar la ansiedad



¿Notas que todo lo que comes te sienta mal pero tu médico te ha dicho que no tienes ninguna intolerancia? Si tienes de forma habitual síntomas digestivos como diarrea, estreñimiento (o ambas) y dolor abdominal e hinchazón puede ser que tengas **colon irritable**.

El doctor Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (Cmed), explica que se trata de un síndrome de origen psicosomático que afecta al intestino, principalmente al colon, donde se produce una irritación del mismo y provoca los síntomas digestivos mencionados.

Puede haber múltiples causas que originen este síndrome, pero las principales, según Ángela Quintas, licenciada en Ciencias Químicas y autora de '¿Por qué me duele la tripa?', son **estrés, factores psicológicos**, una **alimentación desequilibrada**, toma de **medicamentos** que alteran la microbiota (como antibióticos o corticoides), alcohol, tabaco, el envejecimiento...

Los **nervios** —añade Carrera— son el peor enemigo del colon irritable, por lo que debemos tratar de mitigar la ansiedad. «Podemos comer de forma adecuada, pero si estamos muy ansiosos o experimentamos un gran estrés pueden aparecer los síntomas. Sin embargo, al estar más relajado o en periodos de descanso o vacaciones el paciente tiende a estar mucho mejor».

Por ello, el doctor recomienda llevar a cabo **actividades que mitiguen la ansiedad** y nos relajen —deporte, yoga, mindfulness, meditación, terapia...—, así como una **alimentación baja en fructosa o FODMAP**, sin gluten, sin lactosa y sin un exceso de grasa saturada.

Las siglas FODMAP (fermentable, oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polialcoholes), explica Quintas, hacen referencia a los **azúcares que no se absorben de manera correcta** en el intestino delgado y acaban siendo fermentadas por las bacterias que viven en nuestro intestino grueso. «Normalmente, las personas que padecen SII (Síndrome de Intestino Irritable) tienen poca tolerancia a estos azúcares y como resultado presentan una inflamación intestinal, hinchazón, gases y diarrea». Así, con este tipo de dieta se ayuda a reequilibrar la microbiota y disminuirán los síntomas.

### Alimentos a incluir

- Tubérculos, cereales y harinas sin gluten
- Lácteos sin lactosa
- Yogur, kéfir o kombucha
- Verduras y hortalizas como judías verdes, calabacín, espinacas, acelgas o berros
- Cúrcuma y boswellia
- Frutas como papaya, coco y arándanos
- Champiñones
- Arroz
- Carnes y pescados blancos
- Huevo

### Alimentos a evitar

- Comida rápida y alimentos ultraprocesados
- Grasa saturada como lácteos sin desnatar o quesos curados
- Carne de vaca y cordero, embutidos grasos y cerdo no magro

- Casquería, empanados y rebozados
- Nata y mantequilla
- Harina blanca de trigo
- Azúcares industriales como los de las golosinas y la bollería
- Algunas verduras como ajo, cebolla, puerro, coles o alubias
- Algunas frutas como manzana, pera o melocotón
- Alimentos integrales
- Café
- Alcohol
- Bebidas gaseosas

Estas pautas dietéticas –señala la experta– pueden ir acompañadas de **cepas probióticas específicas**, que nos ayudarán en el proceso de reparación intestinal.

En cualquier caso, Quintas subraya que esta es una dieta muy restrictiva y que solo debería realizarse **bajo la supervisión de un profesional** que nos guíe por sus diferentes fases. Así podremos evitar cualquier tipo de malnutrición.