



© Adobe Stock

La permeabilidad intestinal es un síndrome digestivo que constituye una consecuencia de la Disbiosis intestinal o **alteración del equilibrio de la microbiota**. El doctor Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, nos explica un poco más al respecto: “Al romperse el equilibrio de la microbiota, que ya de por sí ejerce un efecto barrera en el intestino, se ha visto que las uniones entre los enterocitos se alteran y se separan. Esto hace que el intestino sea más permeable y deja pasar sustancias que no debería dejar pasar (toxinas, metales pesados) o deja pasar sustancias en mayor medida de lo saludable. Esto produce síntomas digestivos (hinchazón abdominal, gases, dolor abdominal) y extradigestivos (dolor de cabeza, dolor articular, **astenia** o cansancio).

© Adobe Stock

## La importancia de la microbiota

Como decíamos, se produce al alterarse el equilibrio de la microbiota intestinal. “Y la microbiota se altera principalmente por situaciones de **estrés y ansiedad** elevadas, por alimentación inadecuada (llena de alimentos procesados, *fast food*, *snacks*, bollería industrial, etc...), por tratamientos antibióticos intensos y/o prolongados, y en el contexto de muchas enfermedades digestivas (Gastritis, síndrome del Intestino Irritable, Colitis Ulcerosa, Enfermedad de Chron, Megacolon, etc. Esto genera una inflamación de la mucosa intestinal que altera la respuesta inmune y produce la disbiosis intestinal y el aumento de la permeabilidad”, nos detalla el especialista.

© Adobe Stock

## Disminución de la permeabilidad intestinal

En otras ocasiones, se produce lo contrario, una disminución de la permeabilidad intestinal, ¿a qué se debe? “Se produce disminución de la permeabilidad intestinal en el contexto de algunas enfermedades que afectan a la pared del intestino, disminuyendo la absorción de nutrientes y generando ciertas carencias nutricionales. Se da en el caso de la Enfermedad Celíaca, la enfermedad de Chron, Colitis Ulcerosa, Pancreatitis crónica, Cirrosis Biliar... En ausencia de enfermedad, no disminuye la permeabilidad intestinal, pero sí podría aumentar.

© Adobe Stock

## Presta atención a estos síntomas

¿Cuáles son las señales de que podemos tener un problema de permeabilidad intestinal? El experto nos cuenta que son síntomas digestivos principalmente (gases, dolor abdominal, **hinchazón abdominal**, diarrea o estreñimiento). Pero también hay síntomas extradigestivos, como pueden ser cefalea, mareos, alteraciones en la piel, dolores articulares, fatiga, infecciones urinarias y/o vaginales de repetición... “Si aparecen juntos nos hace sospechar de aumento de permeabilidad intestinal”, nos comenta.

© Adobe Stock

## Así debe ser el tratamiento

¿Cómo se tratan las patologías relacionadas con la permeabilidad intestinal? El especialista nos cuenta que se tratan básicamente con la alimentación. “El plan alimenticio que mejor consigue reequilibrar la microbiota es el Plan FODMAP o alimentación baja en Fructosa y Fructánidos. Se pone una primera fase muy restrictiva que se mantiene entre 4 y 6 semanas. Y luego se van reintroduciendo en otras 3 fases de igual duración los alimentos que contienen fructosa de menor a mayor cantidad. También en estos 4 meses se retiran los cereales con gluten y los lácteos con lactosa, para, al final, volver a reintroducirlos. También se reduce mucho la ingesta de grasa, sobre todo grasa saturada”, nos detalla. “Este plan de alimentación se acompaña de Probióticos al menos el primer mes. También se toman complementos naturales antiinflamatorios como la cúrcuma de alta biodisponibilidad y la Boswellia. Y se acompaña con un suplemento vitamínico y mineral donde no falten buenas dosis de Vitamina C, D, B6, Selenio y Zinc. También se añaden 2 aminoácidos L-Arginina y L-Glutamina y una molécula (Xiloglucano) para permitir favorecer la unión de los enterocitos”, añade.

© Adobe Stock

### **¿Tiene vínculo con la celiaquía?**

---

La última duda que le planteamos al doctor es si tiene la permeabilidad intestinal vínculo con la celiaquía. “Se ha visto un vínculo entre ambas. Por un lado, se sabe que los pacientes con enfermedad celíaca, por el estado inflamatorio de su mucosa intestinal, tienen una alteración de la permeabilidad intestinal, que en muchos casos es aumentada y en algunos disminuida. Por otro lado, se está estudiando que ambas estén relacionadas por una alteración genética autoinmune común. Y también hay estudios que vinculan que la permeabilidad intestinal aumentada puede producir alteraciones inmunitarias de tipo autoinmune que sean la causa de la aparición de enfermedad celíaca. Con estudios adicionales se llegará a saber el vínculo exacto, pero definitivamente si están relacionadas y en muchos pacientes se dan las dos patologías”, concluye.