

## Entrevista a Domingo Carreras, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas



### ¿Los gases son siempre producto de la mala dieta?

Los gases son producto de la acción de la microbiota sobre los alimentos. Principalmente, se producen por la fermentación de las bacterias de la microbiota intestinal sobre los alimentos. Es verdad que algunos alimentos contienen compuestos que favorecen que las bacterias generen más gases, como son las legumbres (por el nitrógeno que contienen), las crucíferas (coliflor, repollo, coles de Bruselas, brócoli) y los azúcares de la dieta. Se pueden producir gases teniendo una dieta muy saludable. Lo que pasa es que esos gases no son tóxicos. Otros alimentos, como la carne de vaca, pueden generar gases también, pero estos son tóxicos.

### ¿Son diferentes los gases que puede producir una dieta con mucha carne que otra con mucha más verdura y fruta?

Sí, son diferentes. Los de la carne son de sulfuro de hidrógeno que pueden ser tóxicos y dañar la mucosa del colon, llegando a generar mutaciones genéticas que sean la base de un cáncer de colon. Los gases producidos por la digestión de verduras y frutas contienen metano, pero no es tan tóxico para la pared del intestino. Al igual que los gases que se generan al comer verdura, fruta y legumbres, que pueden ser molestos, pero no generar enfermedades.

### ¿Esos gases, ese sulfuro de hidrógeno es responsable (al menos en ocasiones) de causar enfermedades como colitis o cáncer de colon?

Si la persona tiene una predisposición genética, la exposición continua o muy frecuente al sulfuro de hidrógeno puede provocar mutaciones en el ADN del enterocito, que termine desarrollando un cáncer de colon. De la misma manera, en una persona predispuesta a desarrollar colitis ulcerosa (enfermedad autoinmune), la exposición frecuente a este gas puede irritar la mucosa intestinal y activar esta genética predisponente para que se desarrolle una colitis ulcerosa.

### ¿En qué momento tenemos que prestarles tanta atención como para consultar con el médico, para que nos cambie la dieta o para que vea el efecto que está haciendo la nuestra en nuestro organismo?

Hay que acudir al médico cuando la presencia de gases es muy frecuente (casi a diario) y en gran cantidad; cosa que hace que se acumulen en el intestino y provoquen una hinchazón abdominal con dolores e incomodidad. También debemos acudir si esa presencia de gases muy malolientes se acompaña de cambios en el tránsito intestinal como diarrea o estreñimiento; o si se acompaña de dolor abdominal. También deberíamos consultarlo si aparece sangre, moco o pus en la deposición acompañando a esos gases. Y también si la presencia de gases malolientes aparece cuando ingerimos cualquier tipo de comida o diferentes comidas.

### Ese mal que provoca esa mala dieta y que puede derivar en enfermedades más serias ¿empieza manifestándose con un cambio de nuestra biota?

Efectivamente, la incorrecta alimentación puede generar un cambio en nuestra microbiota y un desequilibrio en ella, que es el responsable de la aparición de gases tóxicos, persistentes, hinchazón abdominal y dolor abdominal. Entonces debemos intervenir en nuestra alimentación y hacer un tratamiento para eliminar ese desequilibrio y volver a tener una microbiota sana. Al plan de alimentación hay que asociarle probióticos, algunos complementos naturales y, en casos de sobrecrecimiento bacteriano, un tratamiento antibiótico.

### **¿Y se nota en algo más que en los gases o solo en ellos?**

Se nota, como hemos comentado, en hinchazón abdominal, dolor abdominal en hipogastrio, estreñimiento o diarrea, halitosis o mal olor en el aliento, además de presencia constante de gases, que expulsaremos por boca o ano. Podría ir acompañado de síntomas extradigestivos, como cansancio generalizado, dolor de cabeza, dolor articular, etc.

### **Y en el caso de que los gases se reproduzcan con mucha frecuencia ¿es preciso reducir o eliminar el consumo de carne?**

Hay que moderar el consumo de carne, principalmente roja, pero no es lo único. Al principio también hay que reducir el consumo de fructosa y derivados, gluten, lactosa y grasas saturadas. Luego se va reintroduciendo en fases progresivas la fructosa, el gluten y la lactosa y se modera el consumo de carnes rojas y grasas saturadas.

### **¿Toda la carne tiene el mismo efecto?**

Muchas proteínas animales podrían producirlo, pero se da más en carnes rojas que blancas (vaca, cordero, cerdo, caza) y más en carnes con grasa saturada que en carnes sin mucha grasa, como el pavo, conejo, pescado.