

## La reintroducción de algunos tipos de alimentos durante este proceso debe hacerse de manera progresiva, valorando la evolución clínica y la tolerancia digestiva a los mismos



Al caer la tarde sintió un dolor agudo en la tripa, un síntoma que ya anunciaba las náuseas, deposiciones continuas y un ligero dolor de cabeza que iba a sufrir en las próximas horas. La visita del médico confirmó el diagnóstico: se trataba de una gastroenteritis causada por una infección viral. Cuando una persona sufre este tipo de proceso, el intestino tiene un menoscabo en la flora o microbiota que se hospeda en él. “Cambia su composición y la diversidad de las bacterias intestinales, lo que se conoce como disbiosis. Hay pérdida temporal de ciertas especies y **se modifica nuestra respuesta inmune** durante el proceso, puesto que las bacterias también interactúan con el sistema inmunológico”, declara la doctora **María Dolores Martín Arranz**, jefa de Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Universitario de la Paz.

La flora del tubo digestivo está compuesta por miles de **especies bacterianas** y otras no bacterianas, que son marcadamente fluctuantes a lo largo de la vida e incluso de las horas del día. Su composición está determinada por factores como el tramo del tubo al que pertenecen, las cualidades del hospedador (humano) y el tipo de microorganismo, así como la ingesta de productos (fibra, solventes, antibióticos, etc.) y procesos intercurrentes (infecciones, dietas, etc.). “Cuando se produce una gastroenteritis/enterocolitis, esa simbiosis equilibrada se modifica con la aparición de células inflamatorias del sistema inmune, que provocan una disminución o desaparición de la capa de moco que reviste el tubo digestivo y, por lo tanto, **un desequilibrio de la flora/microbiota**, donde priman algunas especies sobre otras”, explican los doctores **Ferreira, Torres y Blázquez**, facultativos especialistas en Aparato Digestivo del Hospital Universitario de Torrejón. Ese desequilibrio suele reponerse en poco tiempo tras la mejoría del cuadro infeccioso en condiciones habituales.

En el restablecimiento de la microbiota intestinal, tras un episodio de gastroenteritis o enterocolitis infecciosa, la alimentación juega un papel crucial. Por ello, los especialistas del Hospital Universitario de Torrejón aconsejan seguir un protocolo que incluya:

- Hidratación adecuada: Reponer los líquidos y electrolitos perdidos es fundamental. Esto puede **incluir soluciones de rehidratación oral**: bebidas isotónicas.
- Probióticos: Los probióticos pueden ayudar a restablecer la flora intestinal. Es recomendable elegir cepas como **Lactobacillus y Bifidobacterium**.
- Prebióticos: Los prebióticos, que son fibras que alimentan a las bacterias beneficiosas, pueden ayudar a promover el crecimiento de **una microbiota saludable**.
- Dieta variada y equilibrada: Incorporar una dieta rica en fibra, frutas, vegetales y alimentos fermentados. En los primeros días, tras una gastroenteritis o enterocolitis aguda, es conveniente que estos alimentos sean cocidos; **evitando las legumbres, los vegetales crudos, semillas y alimentos integrales**.
- Evitar el uso innecesario de antibióticos, puesto que estos alteran la composición de la flora intestinal. Si se usan antibióticos, es importante tomar probióticos para **minimizar el impacto negativo en la microbiota intestinal**.

La reintroducción de algunos tipos de alimentos durante este proceso debe hacerse **de manera progresiva valorando la evolución clínica y la tolerancia digestiva** a los mismos, “evitando inicialmente excederse con los alimentos con efecto laxante (por ejemplo, papaya, avena, naranja o vegetales de hojas verdes) y favoreciendo los **alimentos con efectos astringentes** (como arroz, pescados blancos, frutas maduras y sin piel o cocidas, tubérculos o verduras cocidas, etc) en las fases iniciales de la convalecencia”, sostienen desde el departamento de Aparato Digestivo del Hospital Universitario de Torrejón.



Los expertos de este hospital consideran que posiblemente la microbiota contiene las respuestas a muchos problemas de salud, “pero aún estamos lejos de comprenderlo y, más aún, de modificarlo en nuestro beneficio de forma fiable, adecuada y consistente”. Por ello, quizás, más que hablar de restablecimiento de la microbiota, lo correcto sería referirse a la **potenciación de las bacterias beneficiosas para nuestra salud** en detrimento de las perjudiciales. En este proceso de reforzamiento de la flora que resulte óptima para nuestra salud, los doctores Ferreira, Torres y Blázquez señalan la existencia de determinados alimentos que han demostrado su utilidad, ya se consideren prebióticos y/o probióticos. “Los primeros son aquellos que sirven como fuente de energía a las bacterias beneficiosas, obteniéndola de la descomposición de estos alimentos. Mientras que los segundos son alimentos que contienen probióticos”, apuntan.

El primer grupo está formado por fibras, “entendiendo que no todas las **fibras son prebióticas**”, agregan. Este tipo de fibra se encuentra en alimentos como las almendras, los plátanos, el trigo integral, maíz de grano entero, grano de centeno y cebada, linaza, soja, repollo, ajo crudo, cebolla (cruda y cocida), **guisantes, berenjena, alcachofa**, espárragos, miel, avena, verduras de hoja verde (crudas) y frijoles. “Así como en forma de aditivo en algunos alimentos procesados (dextrina de trigo, goma arábica, fructooligosacáridos, transoligosacáridos y galactooligosacáridos)”, indican estos especialistas. El segundo grupo “lo forman principalmente alimentos fermentados que contienen probióticos de forma natural”, aseguran. Dichos alimentos son el yogur y kéfir, el chucrut, el miso, el tempeh, la kombucha, la crema agria y el suero de la leche, kimchi, miso, vinagre y encurtidos en general. Además, apuntan que hay otros alimentos que pueden introducir bacterias beneficiosas en el intestino:

- **Polifenoles:** Alimentos como el té verde, las bayas, las nueces y el cacao contienen polifenoles que tienen efectos prebióticos.
- **Ácidos grasos omega-3:** El pescado graso, las nueces y las semillas de lino pueden reducir la inflamación y apoyar una microbiota saludable.
- **Evitar azúcares refinados, frituras y alimentos procesados:** Estos pueden favorecer el crecimiento de bacterias patógenas, además de dificultar la digestión.



Un **ambiente sano** procura a nuestra microbiota un desarrollo adecuado y saludable. Sin embargo, si es “defectuosa”, es decir, poco variada de pobladores y con poco número, “puede favorecer procesos de gastroenteritis más prolongados en el tiempo o, simplemente, que sea más fácil sufrirlos”, afirma el doctor **Gonzalo Guerra**, jefe de cirugía general y digestiva del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED). Por el contrario, **si la microbiota es de calidad, variada y equilibrada**, “la posibilidad de que las bacterias patógenas se asienten en esa mucosa intestinal es menor”, mantiene este especialista.

Entre los factores que deterioran la **salud de nuestra microbiota** se encuentran el alcohol, el tabaco, el exceso de sal, picantes o el consumo exagerado de café u otros estimulantes, así como los antibióticos y demás fármacos van a deteriorar esa microbiota. “Así que para intentar tener una microbiota idónea tenemos que favorecer todos esos alimentos que le gusta a nuestra microbiota y disminuir o **moderar al máximo las grasas saturadas y los tóxicos en general**”, puntualiza.

Al caer la tarde sintió un dolor agudo en la tripa, un síntoma que ya anunciaba las náuseas, deposiciones continuas y un ligero dolor de cabeza que iba a sufrir en las próximas horas. La visita del médico confirmó el diagnóstico: se trataba de una gastroenteritis causada por una infección viral. Cuando una persona sufre este tipo de proceso, el intestino tiene un menoscabo en la flora o microbiota que se hospeda en él. “Cambia su composición y la diversidad de las bacterias intestinales, lo que se conoce como disbiosis. Hay pérdida temporal de ciertas especies y **se modifica nuestra respuesta inmune** durante el proceso, puesto que las bacterias también interactúan con el sistema inmunológico”, declara la doctora **María Dolores Martín Arranz**, jefa de Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Universitario de la Paz.