



**MEDICINA PREVENTIVA**

## Más del 10% de la población española tiene síndrome de colon irritable

---

**ROSA MARÍA TORRES**

Foto: **Bigstock**

VIERNES 14 DE JUNIO DE 2019

3 MINUTOS

---

## Es una enfermedad que afecta a mucha gente (10-12% de la población)



El **síndrome del colon irritable es un trastorno funcional** muy molesto y asociado al estrés. Cuando ingerimos alimentos, los músculos de los intestinos desplazan la comida hasta el recto. Normalmente, lo hacen a un ritmo relajado. Sin embargo, en algunas personas, los músculos intestinales sufren espasmos. Por lo tanto, ese movimiento se produce más fuerte de lo normal. **Puede provocar estreñimiento**, si esos alimentos no se expulsan como deberían porque el ritmo se ralentice. Y, al contrario, si se acelera demasiado, **hay episodios de diarrea**.

Además de ser doloroso, las personas que sufren este síndrome padecen de gases con frecuencia y, como consecuencia, tienen hinchazones constantes y distensión abdominal. **Se trata de una enfermedad de la que se desconoce su origen, pero que tiene un componente psicosomático** (tensión, **ansiedad** o estrés causados por problemas vitales). Los afectados suelen ver como su calidad de vida merma de forma considerable.

“La ansiedad es la respuesta de nuestro cuerpo frente al agresor, que es el estrés diario y las preocupaciones. **Si acumulamos mucha ansiedad** o no podemos liberarla de algún modo, esa ansiedad se mostrará en forma de síntomas físicos de lo más variados. Puede darnos **dolor de cabeza** o cefalea tensional, insomnio (es la causa más frecuente), gastritis de estrés (una de las principales causas de la gastritis crónica), alteraciones en nuestro comportamiento (con la comida, estar más irascible, etc...), dolores musculares diversos y, entre otros, afecciones digestivas como el síndrome de colon irritable, etc. De hecho, el aparato digestivo es considerado como el segundo cerebro por la cantidad de terminaciones nerviosa que posee”, nos relata **Dr. Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas** ([www.cmed.es](http://www.cmed.es)).

Al tratarse de una enfermedad psicosomática la solución está clara: llevar un **estilo de vida más relajado**, intentar realizar algún tipo de actividad física para quitar tensión al cuerpo y dedicar tiempo a uno mismo (leyendo un buen libro, ver alguna película entretenida, dando un paseo en bicicleta o haciendo yoga, por ejemplo).





---

## Existen Programas de Reducción del Estrés Digestivo

Es un programa ideal para tratar tanto la ansiedad como los problemas por síndrome de colon irritable. Pero para llevarlo a cabo es muy importante llevar una alimentación adecuada.

Así nos aconseja comer el citado doctor: “Si suprimimos o reducimos el consumo de algunos alimentos que tienen **capacidad de irritar la mucosa del intestino**, y potenciamos el consumo de otros, **la calidad de vida del paciente mejorará**. Como alimentos que pueden ser irritantes para la mucosa del intestino están primero las grasas saturadas que encontramos en las carnes rojas, los quesos curados, la mantequilla, la nata, la pastelería industrial, la casquería, los **embutidos** no magros, y, por supuesto, la denominada comida basura”.

Y continúa: “**también hay que evitar los azúcares refinados presentes bollería** y panadería industrial, azúcar blanco y las bebidas gaseosas normales, por lo que es aconsejable suprimir o moderar mucho su consumo”. Hay que moderar el consumo de ciertas verduras y frutas. Ciertos alimentos contribuyen a empeorar los síntomas. Entre ellos: el **brócoli**, coliflor, repollo, coles de Bruselas, puerro en las verduras; y de mango, chirimoya, plátano, uvas e higos, en las frutas. No hay que eliminarlos, pero si consumirlos moderadamente.

También debemos consumir esporádicamente legumbres como garbanzos y alubias y consumir más frecuentemente **lentejas y guisantes**. Se consigue una gran mejora en los síntomas al consumir los alimentos cocinados y no crudos. Por último, **hay que masticar mucho los alimentos y comer despacio**. No se debe abusar de alcohol, picantes, chocolate y muchos

condimentos.