

¿Bilirrubina alta y tono amarillento?: sigue esta dieta

cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2020/08/05/bilirrubina-alta-tono-amarillento-sigue-esta-dieta-174227.html

August 5, 2020



El tono amarillento de la piel y de los ojos y las mucosas es signo de bilirrubina alta.

Entre el 5 y el 10 % de la población padece el **síndrome de Gilbert** (bilirrubina alta), una enfermedad hepática inofensiva en la que el hígado no procesa la bilirrubina de manera adecuada. **“Es una patología usualmente asintomática** y, solo en ocasiones, el incremento de la bilirrubina es **lo suficientemente notorio como para producir un tinte icterico (amarillento) en piel y mucosas en el sujeto afectado”**, señala Carlos Suárez, especialista en **Aparato Digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED)**.

El por qué aparecen signos amarillentos en el organismo es porque **“la bilirrubina se forma por descomposición de glóbulos rojos envejecidos y tiene un pigmento de color amarillo”**, explica Amil López, **doctora en Farmacia y Nutricionista y creadora de la Dieta Coherente**. La bilirrubina, añade, “circula por la sangre y llega al hígado, donde es eliminada a través de las vías biliares, y se expulsa en las heces, **aunque una pequeña cantidad de bilirrubina permanece en la sangre”**.

Los pacientes que padecen este síndrome pueden notar esta pigmentación en la piel y las mucosas por **“otras enfermedades, por un resfriado, por llevar una dieta hipocalórica, deshidratación, menstruación, estrés crónico, ejercicio intenso o falta de sueño”**, indica la nutricionista.

Lo usual, según señala el experto del CMED **“es que se diagnostique durante o poco después de la adolescencia**, al detectar un incremento aislado en la bilirrubina indirecta (no conjugada) como hallazgo accidental en pruebas rutinarias de laboratorio o

por otras razones”.

Actualmente, al no ser una enfermedad grave, “**no requiere tratamiento**”, informa Suárez, aunque “**sí es importante tenerla en cuenta antes de usar ciertos medicamentos que alteran la captación de la bilirrubina por los hepatocitos**, como la rifampicina, por ejemplo”.

En general, “el síndrome de Gilbert **no afecta demasiado a la calidad de vida de las personas que lo padecen**, pero sí es necesario tener en cuenta ciertas pautas para tener una vida sana y equilibrada”, recuerda López.

Consejos dietéticos

El principal consejo dietético en pacientes con la bilirrubina alta es “**el seguimiento de una dieta moderada en grasas favorables y normoproteica**”. Esto es importante porque “en algunos tipos de síndrome de Gilbert, aumenta el riesgo de padecer cálculos biliares, por lo que **la alimentación juega un papel importante**”. Entre sus consejos están “evitar los estimulantes como el alcohol y los excitantes, los alimentos muy grasos, los ricos en fibra, los que tengan azúcares ocultos y los muy calientes”.

Según la doctora en Farmacia también es importante “**evitar demasiadas horas de ayuno entre las comidas**, controlar el consumo de grasas y evitar la ingesta elevada de sodio”.

Otros consejos suyos para **reducir la bilirrubina** son:

- Evita alimentos procesados.
- **Beber de 1,5-2 litros de agua al día.** Mejor fuera de las comidas. Ayuda al hígado a metabolizar las grasas y eliminarlas.
- Evitar las grasas desfavorables (saturadas, trans y aceite de palma).
- Reducir al máximo (elimínalos de la despensa): azúcar, membrillo, mermelada, bebidas azucaradas, grasas desfavorables (grasas saturadas -carne grasa, tocino, mantequilla, panceta, embutidos grasos, quesos ricos en grasas, yemas de huevo- y grasas trans: -bollería, cereales de desayuno, galletas, chocolates, bombones-), bebidas estimulantes*, etc.

- **Establecer un horario fijo de 5-6 comidas**, teniendo en cuenta:
 - En todas las comidas debe haber: **proteína, grasa e hidratos de carbono**.
 - Tres comidas principales y dos/tres tentempiés.
 - No dejar pasar más de una hora, desde que nos levantamos sin desayunar.
 - No dejar pasar más de 4-5 horas entre comidas.
 - Si pasan más de 3 horas desde la cena a la hora de acostarte, se deberá tomar un snack (tipo media mañana o merienda).
- La preparación de los alimentos **es recomendable que sea a la plancha, cocidos, al vapor, horno...** y evitar preparaciones culinarias que incorporan mucha grasa como fritos, guisos, empanados, potajes, etc.
- Condimentar la comida (**limón, vinagre, especias, pimienta...**) para dar sabor a los platos.
- **Practicar ejercicio moderado** al menos un poco más de lo habitual. 40 minutos de caminata al día.
- Intentar **reducir el nivel de estrés** pues provoca la misma respuesta fisiológica que la cafeína. Es recomendable practicar técnicas de relajación o yoga.