

¿Qué es el intestino permeable? Cuando todo te sienta regular...

 menshealth.com/es/salud-bienestar/a33369358/intestino-permeable-sindrome-que-es/

Por Gustavo Higuieruela



Si alguna vez has oído hablar del síndrome del intestino permeable, pero nunca has ido más allá, vamos a resolverte todas las dudas sobre ello. Hemos hablado con un especialista en la materia, el **Doctor Héctor Núñez**, especialista en digestivo del **Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas**, para que nos hable sobre esta patología.

¿Qué es el intestino permeable?

El intestino permeable es una **entidad relativamente poco conocida y recién aceptada por la comunidad médica**. Probablemente debido a sus **síntomas inespecíficos y difícil diagnóstico**.

El intestino es **naturalmente permeable a muchas sustancias** y por supuesto a los nutrientes que ingerimos y que nos permiten vivir. Es decir, que **es normal que el intestino deje pasar muchas sustancias a nuestra sangre para nuestra alimentación y salud**.

Sin embargo, debido a diversas causas, a veces, el intestino deja pasar sustancias que son perjudiciales para nuestra salud. Esto quiere decir que además de las sustancias beneficiosas como los alimentos, **nuestro intestino deja pasar o es permeable al paso de sustancias dañinas**. De allí su nombre: Intestino permeable.

Ya que no tiene un solo efecto en nuestro cuerpo, **los síntomas son muy variados y solapados con otras enfermedades con las que se puede confundir o coexistir fácilmente**. Las molestias más frecuentes son: **cansancio, dolor de cabeza, distensión abdominal, intolerancia a ciertos alimentos**, etc. Son síntomas muy generales y hay que hacer un correcto diagnóstico para identificarlo.

¿Cómo evitarlo (si es posible) o combatirlo?

No existe una forma que nos proteja al completo de padecer intestino permeable. Lo que sí está claro es que cualquier factor que lesione y/o altere la mucosa del intestino, puede favorecer su desarrollo.

Lo primero es **identificar si existe alguna causa específica que se pueda tratar**: Infecciones intestinales, enfermedades inflamatorias, uso excesivo de antibióticos, tóxicos ingeridos, estrés, etc.

Además, sería bueno **mejorar el sistema inmunológico en general realizando ejercicio físico, llevando una dieta adecuada, consumiendo la cantidad de líquidos requerida**, etc.

¿Cómo debe ser la alimentación de estos pacientes?

Hay varios alimentos con **actividad antiinflamatoria intestinal**:

- **Probióticos**
- **Alimentos fermentados**: Yogur, kéfir, chucrut, etc.
- **Prebióticos**: fibra en todas sus formas, pero mejor cuanto menos procesada. Manzana, avena, setas, semillas de lino y chía, achicoria, puerro, cebolla, legumbres, tubérculos, plátano, alcachofa.
- **Vitaminas** y otros: Omega3-DHA de aceite de microalgas, vitamina D, cúrcuma, zinc (pipas de cacahuete y calabaza, chocolate negro).
- **Glutamina y arginina**: espinacas, queso fresco, frutos secos, carne magra de cerdo, pollo, pavo, ternera, mariscos, lechuga, pepino, espárragos, cordero, cebolla, ajo, almendras.
- Y por supuesto **evitar sustancias que lesionan el intestino**: café, té, alcohol, diversos medicamentos, AINE's (antiinflamatorios no esteroideos).

En conclusión, **el intestino permeable no siempre es fácil de reconocer y se relaciona a diversos factores que lesionan la mucosa intestinal**. La mejor forma de prevenirlo es llevando una vida y dieta sanas y evitando consumir sustancias que puedan ser tóxicas para nuestro intestino.