

## Esta dieta, que elimina la fructosa y lactosa del plan de alimentación, está destinada a personas que tienen síndrome de intestino irritable



Si muchas veces se sigue una dieta porque se quiere adelgazar o por razones éticas (como la dieta climatariana o la vegana), otras veces se debe **adoptar una dieta por razones de salud**. Hay quienes tienen que desterrar de su dieta los alimentos con gluten, quienes toman ningún tipo de lácteo, por ejemplo, y quienes adoptan una dieta 'FODMAP'.

¿Y en qué consiste la **dieta 'FODMAP'**? El doctor Domingo Carrerma, médico especialista en nutrición del centro médico-quirúrgico de enfermedades digestivas (CMED), explica que nos encontramos ante un plan de alimentación que tiene muy poco contenido en fructánidos, es decir: fructosa, lactosa, galactosa, xilitol o maltitol, por ejemplo. «Se restringe mucho el contenido en frutas, verduras, dulces, frutos secos, legumbres y harinas como pan y pasta», apunta el profesional.

Esta dieta está **indicada personas con intolerancia o malabsorción de fructosa**, síndrome de intestino irritable, síndrome de sobrecrecimiento bacteriano y en general todas las disbiosis o desequilibrios en la microbiota intestinal. Mireia Cabrera, dietista-nutricionista del centro Júlia Farré, añade que, aunque se pueda aplicar en casos como el sobrecrecimiento bacteriano «hay mucha más evidencia y de mejor calidad cuando se relaciona con el **síndrome de intestino irritable**».

### Cómo funciona la dieta FODMAP

Sobre cómo funciona la dieta, explica el doctor Carrerma que esta consta de **una fase muy restrictiva de cuatro a seis semanas** de duración mínima, seguida de otras tres fases de la misma duración en las que se van reintroduciendo poco a poco los alimentos con fructosa de menor cantidad a mayor cantidad. Puntualiza Mireia Cabrera que no solo es muy importante adaptar esta dieta a los síntomas de cada caso, sino también tener en cuenta que no es una dieta de por vida.

Si hablamos de estos alimentos de manera más específica, comenta que en los alimentos a evitar entran las frutas como manzana, pera, melocotón, piña, kiwi, fresa, plátano...; muchas verduras como tomate, pimiento, cebolla, ajo, zanahoria, calabaza, lechuga o brócoli, por ejemplo. «También **se restringen alubias y garbanzos**; todo tipo de postres y chocolate; frutos secos como anacardos, pasas, ciruelas pasas, avellanas, cacahuete. Y se modera mucho el consumo de pan, pasta y galletas», añade el doctor.

### Cómo mantener la dieta fuera de casa

Aunque es una dieta muy restrictiva, seguirla en casa no supone un gran problema. Las dificultades llegan, por ejemplo, si un día se va a comer fuera. «Es muy importante preguntar a los camareros detalles de los ingredientes de los platos para asegurarnos de su composición. **Una opción fácil suelen ser carnes o pescados a la plancha** con patatas asadas o algunas verduras aptas», recomienda la nutricionista. Por su parte, añade el doctor Carrerma que estas 'verduras aptas' pueden ser, por ejemplo setas, champiñones, berros, canónigos, espinaca, calabacín o pepino.

Más allá de las pautas de la dieta 'FODMAP', para terminar el doctor Domingo Carrerma explica que, si se padece por ejemplo síndrome del intestino irritable, es **preferible restringir grasas saturadas**, como la comida rápida, la carne de vaca, embutidos no magros, quesos curados, nata o mantequillas, así como empanados y rebozados. «No se debe tomar repostería y es mejor tomar leche y yogur sin lactosa y pan y pasta sin gluten, así como es mejor cocinar a la plancha, horno o cocido», concluye.