

Síndrome del Intestino Irritable (SII)

El síndrome del intestino irritable (SII) es un trastorno gastrointestinal funcional que suele causar dolor abdominal, cólicos, hinchazón, gases y alteración de los hábitos intestinales. Puede haber estreñimiento, diarrea o urgencia. Los síntomas varían de una persona a otra.

El SII es el trastorno más comúnmente diagnosticado por los gastroenterólogos y también es visto muy a menudo por los médicos de atención primaria. Se calcula que aproximadamente el 20% de la población estadounidense padece SII.

Lo más importante que hay que recordar sobre el tratamiento nutricional del SII es que no existe una dieta única que ayude a resolver los síntomas. La individualización es la clave. Trabaje con su dietista para averiguar qué le funcionará.

- El SII no tiene cura. Sin embargo, las personas pueden encontrar alivio con tratamientos específicos para sus síntomas.
- Los síntomas varían de una persona a otra. Cada individuo experimenta síntomas diferentes y tolera alimentos diferentes.
- Las alergias alimentarias rara vez son la causa del SII. Las alergias están causadas por una respuesta inmunitaria. La mayoría de los pacientes con SII que presentan síntomas relacionados con la alimentación tienen sensibilidad o intolerancia a los alimentos, que *no están* causadas por una respuesta inmunitaria.
- Unas pocas personas con síntomas de SII pueden tener afecciones específicas relacionadas con la alimentación, como intolerancia a la lactosa y celiaquía, pero no son frecuentes.
- Los factores estresantes de la vida, como los cambios de empleo, los viajes, las mudanzas, las situaciones sociales incómodas o las enfermedades, pueden desencadenar o empeorar los síntomas.
- Hay otros factores que también pueden empeorar los síntomas, como el consumo excesivo de laxantes o antidiarreicos, la falta de sueño regular y la ingesta inadecuada de líquidos.

Modificaciones de la Dieta para el SII

Las sugerencias de este folleto han ayudado a algunos pacientes con sus síntomas de SII. Para determinar qué le funciona y qué no, haga un solo cambio cada vez.

- **Coma menos cantidad y con más frecuencia.** Las comidas abundantes pueden provocar retortijones, hinchazón y diarrea. Si le ocurre esto, intente hacer entre 4 y 5 comidas pequeñas al día. Al mismo tiempo, evite "picar" durante todo el día, ya que esto también puede empeorar los síntomas.
- **Siga una dieta baja en grasas.** Los alimentos ricos en grasas no suelen tolerarse bien. Algunas formas sencillas de reducir la ingesta de grasas son
 - Selecciona carnes magras (pescado, pavo, pollo) y cocínalas al horno o a la parrilla, no las frías.
 - Elija lácteos descremados o bajos en grasa (leche de vaca, leche de soja, yogur, queso).
 - Utilice spray de cocina en lugar de mantequilla o aceite vegetal.
- **Reduzca la lactosa de su dieta.** Muchas personas con SII son intolerantes a la lactosa. La lactosa es un azúcar que se encuentra en determinados productos lácteos, como la leche y los helados. También está presente en menores cantidades en el yogur, el queso y los alimentos preparados.
- **Pruebe a seguir una dieta "blanda"** para reducir las molestias intestinales. Los alimentos y bebidas que parecen tolerarse mejor son:
 - Pasta normal, fideos normales, arroz blanco. Sin salsas ni gravies.
 - Patatas al horno o hervidas. Nada de papas fritas.
 - Panes: Pan francés, italiano, blanco integral, English muffins, pan blanco
 - Carnes: pescado normal, pollo normal, pavo normal, jamón normal, huevos
 - Cereales: cornflakes, rice krispies, corn o rice chex, cheerios; secos o con leche de soja.
 - Verduras: un poco de lechuga, arvejas cocidas, zanahorias cocidas
- **Reduzca la cantidad de carbohidratos de mala absorción en su dieta.** Esto incluye:
 - Frutas como manzanas, peras, mangos, naranjas, piñas y melones
 - Productos a base de trigo
 - Alcoholes de azúcar, incluidos el sorbitol y el manitol, que se encuentran habitualmente en chicles, caramelos y algunos medicamentos.
- **Reduzca la cantidad de alimentos que producen gases en su dieta,** incluidas las legumbres (frijoles), la col, las coles de Bruselas, la coliflor y el brócoli. Reducir o

eliminar estos alimentos es razonable, sobre todo si padece gases e hinchazón. Algunas personas también tienen problemas con la cebolla y el ajo.

- **Evite otros alimentos desencadenantes.** Es posible que haya identificado ciertos alimentos que empeoran sus síntomas. Algunos desencadenantes habituales son la cafeína (en el café, el té y los refrescos), el chocolate y el alcohol. Puede llevar un diario de alimentos y síntomas que le ayude a identificar sus desencadenantes.
- **Añada poco a poco fibra a su dieta.** Las fibras solubles (no las insolubles) pueden aliviar algunos de sus síntomas. Algunos alimentos ricos en fibra soluble son la avena, el salvado de pasas, las habas, los camotes y la col. Sin embargo, muchos alimentos ricos en fibra pueden aumentar los gases y la distensión abdominal. Añada *gradualmente* un alimento cada vez y haga un seguimiento de sus síntomas.
- **Evite tragar cantidades excesivas de aire** masticando y comiendo despacio en un ambiente relajado. Evite también mascar chicle y caramelos de menta, que aumentan la deglución de aire.

Sugerencias de estilo de vida para el SII

- **Evite los productos del tabaco**, incluidos los cigarrillos y los cigarrillos electrónicos, ya que la nicotina puede empeorar sus síntomas.
- **Haga ejercicio regularmente.** El ejercicio moderado durante 30 minutos al día puede ayudarle, especialmente si sufre estreñimiento.
- **Reducir el estrés.** El estrés y la ansiedad pueden empeorar el SII en algunas personas. El mejor enfoque para reducir el estrés y la ansiedad depende de su situación y de la gravedad de sus síntomas. Hable abiertamente con su médico sobre el posible papel del estrés y la ansiedad en sus síntomas y decidan juntos la mejor forma de actuar.

Recursos adicionales

- Fundación Internacional para los Trastornos Gastrointestinales Funcionales (IFFGD): www.iffgd.org y www.aboutibs.org
- Institutos Nacionales de Salud: www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/irritable-bowel-syndrome
- *SII: Free at Last y The IBS Elimination Diet and Cookbook* de Patsy Catsos: www.ibsfree.net