

El colon irritable y la alimentación

El Síndrome del Colon Irritable es una enfermedad inflamatoria que incluye períodos de constipación a los que luego sobrevienen episodios diarreicos.

La constipación es de tipo espástica y está acompañada de dolores difusos, flatulencias y distensión; la diarrea también se presenta con dolores.

Esta patología suele asociarse con una psiquis especial (pacientes ansiosos, inquietos y nerviosos) y se potencia con errores en la alimentación (exceso de café, comidas rápidas y ricas en hidratos de carbono complejos, ingestas apresuradas y asociadas a otras actividades como discutir o fumar, comida diaria única y excesiva, ingesta exagerada de frituras o condimentos picantes, etc.).

Se diagnostica con el interrogatorio y su tratamiento es corregir los errores alimentarios, de todas formas, se aconseja -en muchos casos- apoyo terapéutico.

Como dijimos esta patología tiene dos fases: la de diarrea y la de constipación, por lo tanto, el tratamiento es diferente de acuerdo a cuál de las dos fases nos encontremos.

Con respecto al momento de padecer diarrea el tratamiento es el que comenté para las diarreas en mi artículo "¿Qué comer cuando tenemos diarrea?"

Acá nos ocuparemos de la etapa de constipación:

La selección de alimentos es la siguiente:

Leche y lácteos: enteros y preferentemente fríos: leche, yogurt, postrecitos.

Quesos: cremosos (blanco, ricotta, cottage, etc.), ni de pasta dura ni de alta maduración.

Huevo: entero.

Carne: vacuna, pollo, pescado, cerdo, cordero, etc. en forma libre (no olvide adecuarlo a la cantidad de calorías que debe consumir por día).

Hortalizas: calabaza, zapallo, zapallito; luego agregar chaucha, remolacha, espinaca, acelga, choclo (bien cocidas), si son bien toleradas y no presenta síntomas de distensión abdominal puede incluir verduras crudas (ensaladas de hojas verdes, tomate, zanahoria rallada, repollo, cebolla), papa y batata.

Frutas: Evitar banana, manzana y membrillo. Frutas desecadas con cáscara y rehogada (ciruela, damasco, pelones) en compotas. Mandarina, naranja, pera, durazno, damasco, ciruela, kiwi, frutilla, melón, manzana en compota.

Cereales: féculas y harinas finas, pastas de laminado fino o rellenas de verduras o quesos permitidos, arroz decorticado. Se deben incluir de 10 a 15 g/día de salvado de trigo.

Pan: Blanco desecado y galletas de bajo tenor graso.

Legumbres: tienen alta cantidad de fibra pero fermentan, el consumo debe ser esporádico, estar bien hidratadas y cocidas, ya que sino pueden ocasionar mucho dolor abdominal.

Grasas: en cada comida (aceites preferentemente crudos, manteca, margarina, crema de leche). Evitar frituras.

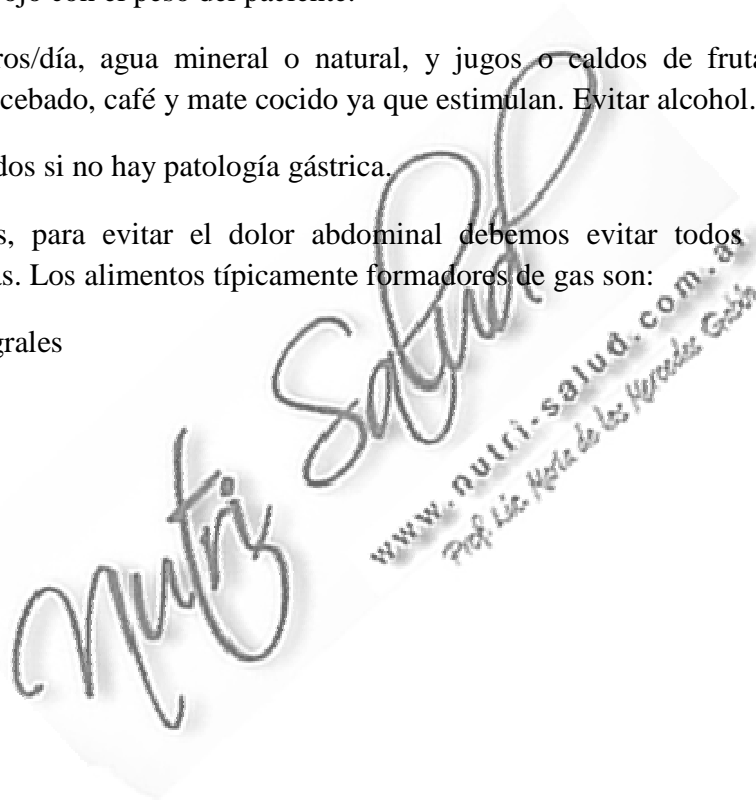
Azúcar y dulces: ojo con el peso del paciente.

Bebidas: 2-3 litros/día, agua mineral o natural, y jugos o caldos de frutas permitidas. Infusiones: mate cebado, café y mate cocido ya que estimulan. Evitar alcohol.

Condimentos: todos si no hay patología gástrica.

De todas formas, para evitar el dolor abdominal debemos evitar todos los alimentos formadores de gas. Los alimentos típicamente formadores de gas son:

- Alimentos integrales
- Bróccoli
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Maiz
- Pepinos
- Pimientos
- Pimientos verdes
- Puerros
- Rábanos
- Porotos de soja
- Jugo de manzana
- Maní



- Melón
- Sandía
- Lentejas
- Colecitas de Bruselas
- Manzana verde cruda
- Bebidas gasificadas

¿Qué otros cuidados podemos realizar?

Consumir abundante cantidad de líquido (10-12 vasos -3 litros-) diariamente.

Realizar actividad física: Caminata y abdominales.

Realizar las cuatro comidas del día.

Dedicar tiempo para evacuar el intestino.

Hacerse el hábito de ir todos los días al baño a una determinado hora, independientemente de tener o no deseos.

Evite comer nervioso.

No fume ni tome alcohol.

En el Síndrome del Colon Irritable, se debe tener un permanente contacto entre el paciente y el nutricionista, a fin de ir adecuando la dieta a la etapa de la patología. No dude en consultar, es una enfermedad controlable.

