

¿Qué es un trastorno digestivo funcional?

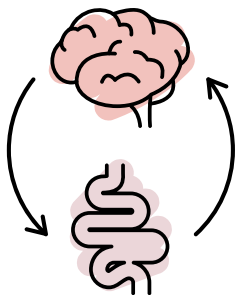


24 Noviembre

D-N Día del
-N- Dietista-
D-N Nutricionista

¿Qué es un trastorno digestivo funcional?

Los trastornos digestivos funcionales (TDF) son **afeciones del eje intestino-cerebro** asociados a la función del sistema digestivo, por ejemplo, la absorción de nutrientes. Los órganos del sistema digestivo parecen estructuralmente normales, pero no funcionan adecuadamente. Puede afectar a cualquier segmento del aparato digestivo, y siempre requiere de diagnóstico clínico para ser tratado.



Los **síntomas** pueden cronificarse y tener un impacto significativo en la calidad de vida, interfiriendo en las actividades diarias y el bienestar general. Y se caracterizan por ser de difícil manejo, lo que puede generar dificultades en la relación entre el equipo especialista (médico digestivo, dietista-nutricionista, psicólogo/a) y paciente.

El **tratamiento** es multifacético y se enfoca en aliviar los síntomas, mejorar la calidad de vida y modificar hábitos que puedan empeorar la condición. Incluye identificar y evitar los alimentos que desencadenen los síntomas. También se fomenta un estilo de vida saludable, con manejo del estrés, mejor sueño y mayor actividad física. El apoyo psicológico, mediante terapias cognitivo-conductuales o técnicas de relajación, es clave, ya que el estrés influye en los síntomas. En casos graves, se pueden prescribir medicamentos como antiespas-

módicos, laxantes o antidepresivos para aliviar el dolor o regular el tránsito intestinal.

¿Qué es la microbiota intestinal?

La microbiota es «el conjunto de los microorganismos presentes en un entorno definido», y como varía según el entorno, a la situada en el tracto intestinal se la denomina microbiota intestinal¹.

Comprende más de 2000 especies diferentes de microorganismo, de las cuales aproximadamente un centenar son potencialmente dañinas. El 90% son *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* y *Bacteroides*, un 10% son *Enterococcus* y *Escherichia Coli* y sólo el 1% son *Staphylococcus*, *Proteus*, *Clostridium* y *Fungus*. Su peso neto ronda los 2 kg de peso y cumple funciones metabólicas, inmunológicas, fisiológicas y de barrera intestinal funcional, por lo que se la considera un órgano más de nuestro cuerpo².

¿Qué es la disbiosis intestinal?

La disbiosis intestinal es una **alteración de la cantidad y/o tipos de microorganismos que viven en el intestino**, lo que puede desencadenar síntomas como hinchazón, diarrea, estreñimiento o malestar general. Muchas intervenciones en dietética, nutrición y gastroenterología se diseñan con el propósito de mejorar la diversidad microbiana, con el uso de prebióticos, probióticos y una dieta rica en fibra, con la intención final de promocionar la salud y prevenir las enfermedades.

El uso prolongado de antisépticos y antibióticos, una dieta poco saludable, el estrés crónico o infecciones intestinales son factores que aumentan el riesgo de disbiosis intestinal.

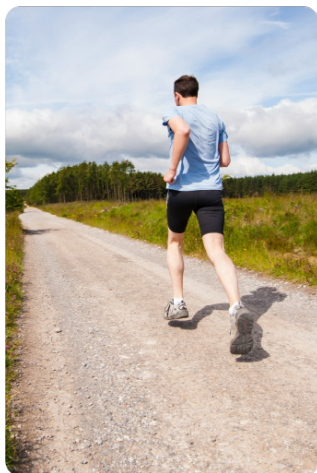
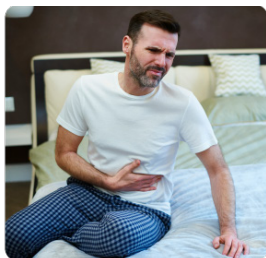
1 <https://microbiomejournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40168-015-0094-5>

2 <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/es/sobre-la-microbiota-intestinal/>

Diferencias entre disbiosis y eubiosis intestinal

Eubiosis	
Definición	Estado de equilibrio adecuado de la microbiota intestinal
Función digestiva	La digestión y absorción de nutrientes son óptimas
Causas	Dieta equilibrada, buen estilo de vida, y ausencia de factores que alteren la microbiota
Influencia en el sistema inmunológico	Se mantiene una buena salud inmunitaria, lo que proporciona una barrera efectiva contra patógenos y reduce el riesgo de infecciones
Impacto en la salud	Se logra una buena asimilación de nutrientes y una tolerancia adecuada a los alimentos, lo que contribuye a un estado de salud general óptimo

Disbiosis	
Definición	Desequilibrio en la microbiota intestinal, con cambios negativos en su composición
Función digestiva	Puede haber trastornos funcionales digestivos (TFD)
Causas	Dieta desequilibrada, uso prolongado de antibióticos, infecciones, estrés crónico
Influencia en el sistema inmunológico	Puede provocar infecciones recurrentes, como resfriados y candidiasis, debido al asentamiento y multiplicación de microorganismos patógenos, lo que debilita la respuesta inmunológica
Impacto en la salud	Puede provocar malabsorción de nutrientes, intolerancias alimentarias y la aparición de afecciones extradigestivas, como dermatitis atópica, dolor articular, fatiga y cefaleas



¿Qué debemos saber del tratamiento dietético-nutricional?

Aunque el tratamiento dietético para los trastornos digestivos funcionales (TDF) sigue siendo un área en la que aún hay mucho por descubrir, el papel del dietista-nutricionista es esencial. Es importante que el paciente mantenga una comunicación abierta y de confianza con su dietista-nutricionista, compartiendo sus reacciones a distintos alimentos y estrategias, sin frustrarse ante las variaciones en los síntomas. La experiencia del dietista-nutricionista en TDF ayudará a guiar el tratamiento de manera personalizada y efectiva.

El tratamiento dietético en TDF debe ser personalizado, evitando enfoques rígidos o listas de «alimentos permitidos y prohibidos». Las dietas flexibles y sostenibles a largo plazo resultan más efectivas, ya que permiten ajustes según la respuesta del paciente, asegurando además que no haya deficiencias nutricionales. Cuando sea necesario, el dietista-nutricionista considerará suplementos para garantizar una dieta completa y equilibrada.



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

www.diadeldietistanutricionista.org