

¿Cómo prevenir y gestionar los trastornos digestivos funcionales? (TDF)

24 Noviembre

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

¿Cómo prevenir y gestionar los TDF?¹

De modo general la recomendación en el Trastorno digestivo funcional es:

Distribución de las comidas y ritmo alimentario

Se recomienda hacer entre 5-6 tomas diarias en horarios regulares. Es fundamental masticar bien los alimentos, comer despacio y en un entorno relajado, lo que facilita la digestión y ayuda a reducir molestias digestivas.

Pequeños volúmenes y digestiones ligeras

Ingerir cantidades pequeñas en cada comida y limitar el consumo de alimentos muy grasos, evita la sobrecarga del sistema digestivo, disminuyendo síntomas como hinchazón y pesadez.

Identificación de desencadenantes

Aunque algunos alimentos como los que producen gas (ej., legumbres, coles, cebolla y bebidas carbonatadas) pueden ser problemáticos, es importante que el enfoque sea flexible. Llevar un diario de alimentos y síntomas puede ayudar al dietista-nutricionista a identificar patrones sin caer en dietas demasiado estrictas o restrictivas que afecten al estado nutricional y la calidad de vida del paciente.

Reducir el consumo de cafeína y alcohol

Tanto la cafeína como el alcohol pueden irritar el sistema digestivo, especialmente en personas sensibles. Limitar el consumo de café, té fuerte, bebidas energéticas y alcohol puede disminuir la acidez y mejorar la digestión.

¹ <https://www.bda.uk.com/resource/irritable-bowel-syndrome-diet.html>

Uso de dietas específicas según el tipo de trastorno

Algunos TDF pueden beneficiarse de dietas en las que se disminuyen algunos componentes. Por ejemplo, las dietas bajas en grasa y fibra insoluble suelen ser beneficiosas para enfermedades inflamatorias intestinales (EII).

Modulación de la microbiota intestinal

La dieta impacta directamente en la microbiota intestinal, y una composición adecuada puede mejorar la los síntomas digestivos. En ciertos casos, incorporar prebióticos (fibras que nutren a las bacterias beneficiosas) y/o probióticos (microorganismos beneficiosos) ayuda a equilibrar la microbiota intestinal. Este equilibrio contribuye a mejorar la motilidad, reducir la inflamación y fortalecer la barrera intestinal.

Procura:

Adoptar un enfoque integral que incluya bienestar físico y mental, con sueño adecuado, ejercicio regular y dieta equilibrada.

Comer de forma regular y frecuente, con porciones más pequeñas en cada comida. Esto ayuda a reducir la carga sobre el sistema digestivo y a evitar la sobrecarga de los intestinos, lo que puede aliviar síntomas como la hinchazón y el malestar abdominal.

Ingerir abundantes líquidos, especialmente agua u otras bebidas sin cafeína, por ejemplo, infusiones.

Evitar el consumo de alcohol, o en su caso, limita a no más de dos unidades al día y procura estar al menos dos días a la semana sin beber alcohol. Reducir la ingesta de bebidas que contengan cafeína, por ejemplo, no más de dos tazas al día. Evitar o reducir las bebidas gaseosas.

Limitar la ingesta de alimentos productores de gas, por ejemplo, legumbres, coles de Bruselas, coliflor y también chicles o caramelos mentolados sin azúcar.

Evitar o reducir los alimentos grasos/fritos, como patatas fritas, comida rápida, comidas preparadas y salsas, pasteles, quesos, pizzas, rollitos de primavera, quesos cremosos, chocolate, pasteles y galletas, y carnes grasas como hamburguesas y salchichas.

Manejar los síntomas

Manejar los síntomas de los TDF requiere ponerse en manos de un equipo interdisciplinar, compuesto por expertos en medicina, dietética-nutrición y psicoterapia, quienes pueden abordar el tratamiento de manera integral.

Médicos especializados

Pueden recomendar tratamientos farmacológicos como antiespasmódicos para aliviar el dolor abdominal y proquinéticos para mejorar la motilidad intestinal en casos de estreñimiento. En algunos casos, pueden prescribir antidepresivos en dosis bajas para reducir la hipersensibilidad visceral y mejorar el confort digestivo.

Dietistas-nutricionistas

Estos profesionales te guiarán en adaptar la dieta para reducir los síntomas, sugiriendo alimentos y patrones de ingesta que minimicen el malestar. También pueden recomendar cambios específicos, como el control de porciones y evitar alimentos desencadenantes.

Psicoterapeutas

Las terapias como la cognitivo-conductual son útiles para manejar el estrés, la ansiedad y la depresión, factores que suelen agravar los síntomas de los TDF. Un psicoterapeuta puede ayudarte a desarrollar estrategias de afrontamiento y mejorar la conexión entre el bienestar emocional y la salud digestiva.

Si los síntomas incluyen **estreñimiento**:

Mantener un buen estado de hidratación

Beber a diario suficiente líquido sin cafeína para mejorar la frecuencia de las deposiciones y disminuir la necesidad de laxantes.

Tratar de aumentar gradualmente, la ingesta de fibra

Cualquier aumento repentino puede empeorar los síntomas. Las fuentes ricas incluyen granos integrales, avena, verduras, frutas y semillas de lino. Ayudan a suavizar las heces y a facilitar su paso.

Ejercicio regular

El ejercicio regular, puede estimular los músculos del intestino y ayudar a mejorar la motilidad, lo cual puede ser beneficioso para reducir el estreñimiento.

Establecer una rutina

Procurar ir al baño a la misma hora cada día, preferiblemente después de una comida. Esto ayuda a establecer un hábito y a entrenar al intestino.

Consultar al médico sobre proquinéticos o laxantes suaves

En casos persistentes, el médico podría recomendar proquinéticos para mejorar el movimiento in-

testinal o laxantes suaves. Evitar el uso prolongado de laxantes sin supervisión médica, ya que pueden empeorar el problema a largo plazo.

Si los síntomas incluyen **diarrea**:

Mantener un buen estado de hidratación

La diarrea puede causar deshidratación, así que es importante beber suficientes líquidos sin cafeína.

Evitar irritantes comunes

Limitar o eliminar temporalmente el consumo de cafeína, alcohol, alimentos grasos y picantes.

Elegir en lo posible alimentos bajos en fibra

Tomar porciones pequeñas y frecuentes

Comer pequeñas cantidades de alimentos a lo largo del día, en lugar de grandes comidas, puede aliviar el esfuerzo en el sistema digestivo y reducir la diarrea.

Dulces

Evitar los dulces, lo mentolado, chicles y bebidas que contengan sorbitol, manitol y xilitol sin azúcar.

Consultar a tu médico sobre el uso de antidiarreicos

En casos persistentes, el médico podría recomendar antidiarreicos o medicación específica para ayudar a controlar los síntomas. Sin embargo, estos deben usarse bajo supervisión médica, ya que un uso excesivo podría causar efectos secundarios no deseados.

Lácteos fermentados y probióticos

Puede ser una buena opción tomar yogur u otras leches fermentadas como el kéfir, que contienen probióticos beneficiosos para la microbiota.

Si se usan suplementos probióticos, tomarlo diariamente durante al menos cuatro semanas para valorar si los síntomas mejoran, y si no lo hacen, probar una marca alternativa.



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

www.diadeldietistanutricionista.org