

Conviure amb les intoleràncies alimentàries

Santa Coloma de Gramenet, 14 de maig de 2019

*Dr. Miquel Torres Salinas
Digestòleg
Fundació Hospital de l'Esperit Sant*

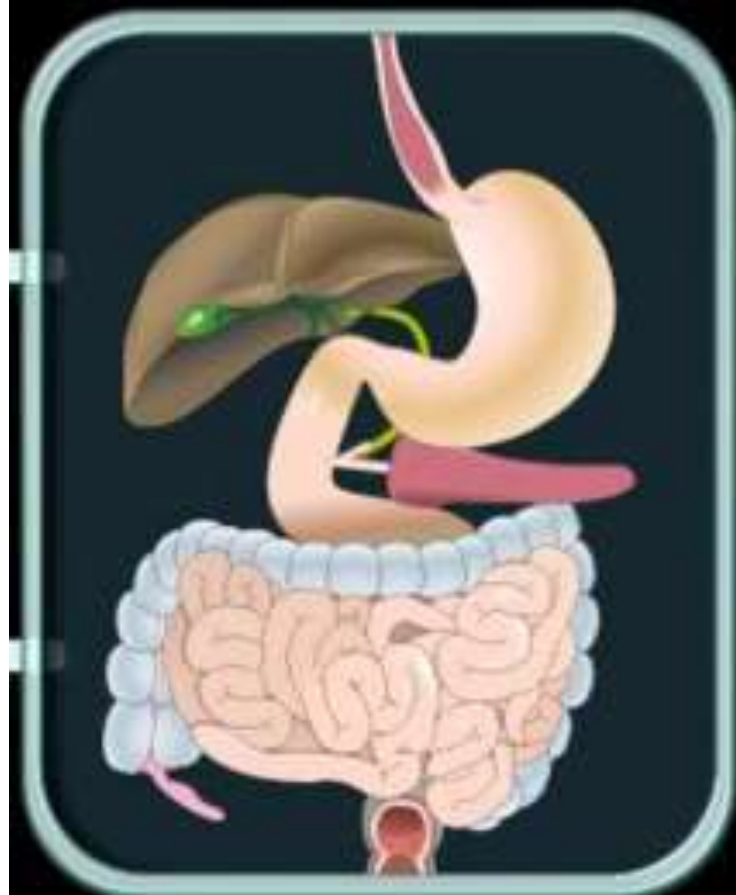
Alimentos



Alimentos

- **Son sustancias ajenas a nuestro organismo**
- **Son nutrientes**
- **Nos proporcionan también satisfacciones y sensaciones gratificantes**
- **Habitualmente bien tolerados**
- **Pueden aparecer reacciones adversas**

Aparato digestivo



Intolerancia alimentaria y alergia alimentaria

- **La intolerancia alimentaria es una incapacidad de consumir o tolerar un alimento que provoca alteraciones en la digestión y/o en el metabolismo de los alimentos, pero sin reacciones alérgicas**
- **Las alergias alimentarias provocan también reacciones adversas en el organismo, pero con manifestaciones alérgicas: cutáneas, digestivas, respiratorias o incluso más graves conocidas como anafilaxia (shock)**

Intolerancia alimentaria y alergia alimentaria

Intolerancia

Frecuentes

Síntomas más o menos agudos

Asociadas a pérdida de peso

Diagnóstico con pruebas específicas

Difícilmente causan la muerte

Alergia

Menos frecuentes

Reacciones alérgicas

No variaciones de peso

Diagnóstico con pruebas de alergia

Puede ser mortal

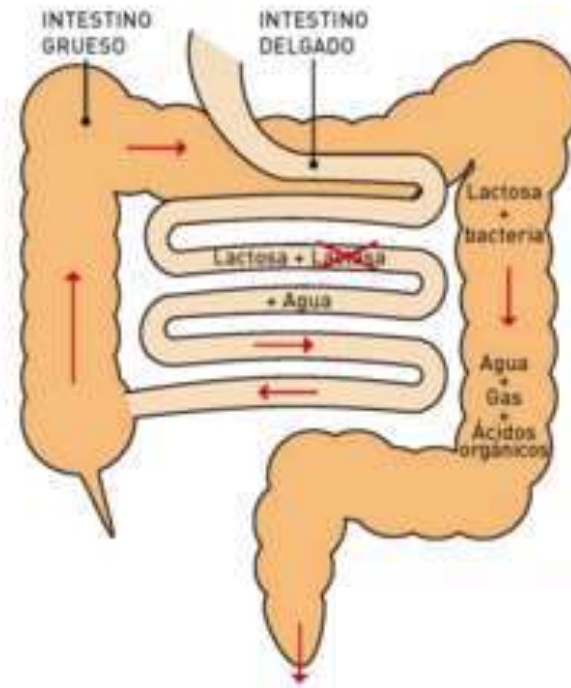
Principales intolerancias alimentarias

- **Lactosa**
- **Gluten (Celiaquía)**
- **Fructosa**
- **Sorbitol**

Intolerancia a la lactosa

- ¿Qué es la lactosa?
Es el azúcar de la leche (vaca, oveja, cabra y la materna)
- ¿Qué es la LACTASA?
Es la enzima que descompone la lactosa en dos azúcares más simples (galactosa y glucosa) a nivel del intestino delgado y permite su absorción.
- ¿Cuales son las causas?
 - genéticas (70% casos) (son permanentes)
 - secundarias a una agresión mucosa intestinal (gastroenteritis, radioterapia, quimioterapia...) Suelen ser temporales y reversibles

Intolerancia a la lactosa



Se estima que un 15% de la población española la presenta

Síntomas más frecuentes

- Flatulencia
- Hinchazon abdominal
- Aumento del gas intestinal
- Retortijones
- Diarreas

La intensidad de los síntomas dependerá del grado de severidad de la deficiencia de lactasa

Diagnóstico de la intolerancia a la lactosa

- Test de hidrógeno aire espirado o test de aliento
- Test Gaxilosa (nuevo método que mide xilosa en orina)

Alimentos o sustancias que contienen lactosa

- Leche vaca, cabra, oveja, yegua..(mamíferos), leche materna
- Derivados de la leche: queso, nata, mantequilla, yogurt,
- Pasteles, tartas, crema, bollería, galletas, batidos, helados, sorbetes.....
- Vigilar alimentos congelados y comidas precocinadas o en restaurantes
- Fármacos: Lactitol (también edulcorante). Es frecuente utilizar lactosa como excipiente
- Otras fuentes menos conocidas : pan, embutidos, pures, sopas instantáneas, sucedáneos del chocolate, margarina, mayonesa, bechamel, cuajada, bebidas alcohólicas fermentadas o destiladas

-
- Supresión más o menos intensa de lactosa en la dieta según el grado de intolerancia.
 - Tomar suplementos de calcio si procede

Dieta con aporte de calcio en intolerantes a la lactosa

- Leche sin lactosa (Leche de soja o arroz)
- NO suele afectar a fermentados (yogurt y algunos quesos curados (emmental, gruyere, parmesano))
- Pescado como sardinas, salmón, gambas
- Vegetales como espinacas, judías, brócol y el requesón de soja
- Si es necesario pueden administrarse suplementos con pastillas de calcio

-
- Supresión más o menos intensa de lactosa en la dieta según el grado de intolerancia.

Suplementos de lactasa



Intolerancia al Gluten (Celiaquía/Enfermedad celíaca*)

- La causa no es bien conocida (componente inmunológico)
- Produce una atrofia de la superficie del intestino delgado (vellosidades) y disminuye la capacidad de absorber los alimentos
- Suele aparecer en niños pero cada vez más se diagnostica en adultos
- Existe predisposición genética
- Es recomendable estudiar a la familia

*La presentan una de cada 200 personas

Síntomas y alteraciones más frecuentes

- Flatulencia, hinchazón abdominal, aumento del gas intestinal, diarreas, erupción cutánea (ampollas)
- Puede no dar síntomas
- A veces se descubre por una anemia por falta de hierro que no responde al tratamiento con hierro o por algún déficit vitamínico
- Puede ser causa de retraso de crecimiento en niños

La intensidad de los síntomas dependerá del grado de severidad

Diagnóstico de la celiaquía

- **Análisis de sangre especial (anticuerpos específicos)**
- **Biopsia intestinal (duodenal, por fibrogastroscopia)**

Alimentos con y sin gluten

- **Contienen gluten (prohibidos)**
 - **Trigo, avena, centeno, cebada, espelta, Kamut**
- **No contienen gluten (permitidos)**
 - **Arroz, maíz, quinoa, mijo, amaranto, trigo sarraceno, sorgo**

-
- **La cebada en estado puro, no contaminada por harina de trigo puede ser apta. Todo depende de la forma de cultivarla**

Tratamiento

- Eliminar los alimentos que contienen gluten
- Eliminar el trigo (de por vida). Hay complicaciones importantes sino se sigue la dieta.
- Está en múltiples alimentos (pan, galletas, harinas, pasta...)*
- Contaminación cruzada
- Aporte vitaminas que sean deficitarias
- Controles periódicos por su médico

-
- La asociación de celíacos de Catalunya es muy activa y eficaz en la información de dietas, restaurantes para celíacos, contacto con la administración (etiquetaje alimentos....

Intolerancia a la fructosa y sorbitol



- **Fructosa:** es el azúcar de las frutas i verduras
- **Sorbitol:** es un alcohol azúcar que se encuentra en las algas rojas i algunas frutas

Se utilizan como edulcorantes y el sorbitol (Etiquetado: E-420) también como espesante, y se puede encontrar en productos diabéticos, chicles, gominolas, zumos comerciales, medicamentos, bollería industrial, galletas, pasta de dientes

Intolerancia a la fructosa* y sorbitol

- Los síntomas hinchazón abdominal flatulencia (gases), dolor abdominal, diarreas “explosivas”
- Diagnóstico: Prueba del hidrógeno espirado o test de aliento para las dos sustancias juntas o actualment, incluso, por separado
- Se debe a la deficiencia de un mismo transportador intestinal necesario para su absorción
- A veces personas que no tienen deficiencia del transportador, pero que consumen fructosa-sorbitol en exceso pueden tener los mismos síntomas

*Es muy prevalente, y la presentan hasta el 40% de población

Contenidos en fructosa/sorbitol de los alimentos

CONTENIDO DE FRUCTOSA EN ALIMENTOS		
Grupos	Alimentos permitidos	Alimentos a evitar
Azúcares Edulcorantes	Glucosa, maltosa, maltodextrina. Aspartamo, sacarina y ciclamato Sacarosa*.	Fructosa. Sorbitol (E-420) Chicles, caramelos, gominolas.
Frutas	Aguacate, papaya, limón, lima, aceitunas. Precaución con: naranja, mandarina, plátano, kiwi, sandía, melón, mango, granada, uva.	Manzana, pera, ciruela, cereza, melocotón, albaricoque, nectarinas, paraguayas. Incluido sus zumos naturales y mermeladas.
Verduras y hortalizas	Grupo A (<0,5 g de fructosa/100 g): Acelga, brócoli, espinacas, apio, alcachofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola y endibias. Patatas "viejas". Grupo B (0,5-1 g de fructosa/100 g): Calabacín, calabaza, col, coliflor, espárragos, nabos, pepino, puerro, rábanos. Patatas "nuevas".	Grupo C (>1 g de fructosa/100 g): Remolacha, zanahoria, coles de Bruselas, berenjena, cebolla, cebolleta, espárragos, maíz dulce, pepinillos, pimientos, tomate, batata, chirivía,...

Contenidos en fructosa/sorbitol de los alimentos

CONTENIDO DE FRUCTOSA EN ALIMENTOS		
Grupos	Alimentos permitidos	Alimentos a evitar
Cereales	Cereales refinados y sus harinas: trigo, arroz, maíz, avena. Pasta blanca, pan blanco no azucarado.	Cereales integrales y salvados. Cereales azucarados o con frutas. Bollería o dulces elaborados con fructosa o sorbitol. Pasta con salsa de tomate. Harina de soja.
Leche y derivados	Leche, queso, yogur natural, mantequilla, leche en polvo no edulcorada.	Leche condensada, batidos de leche, helados de frutas, yogur con frutas o saborizados.
Bebidas	Agua, café, infusiones, cacao. Bebidas lácteas sin fructosa o sorbitol.	Zumos de fruta comerciales. Bebidas de fruta. Refrescos de frutas. Bebidas edulcoradas con fructosa o sorbitol.
Carnes	Todos los no elaborados.	Embutidos, salchichas y patés elaborados con fructosa o sorbitol.
Pescados	Todos los no elaborados	Palitos de cangrejo y otros elaborados
Huevos	Todos los no elaborados.	
Legumbres	Lentejas. Pequeñas cantidades de garbanzos y alubias.	Guisantes, judías verdes, soja.
Salsas y condimentos	Sal, vinagre, mostaza y especias. Mayonesa casera.	Ketchup, mayonesa comercial, vinagre balsámico, nuez moscada, vainilla, sopas comerciales y todas las salsas que contengan fructosa o sorbitol.

Algunos consejos en la intolerancia a la fructosa y sorbitol

- Conocer los alimentos que contienen más fructosa /sorbitol y aquellos con menor cantidad y, por tanto, que puedan ser mejor tolerados
- Cuando la intolerancia no es muy intensa se pueden ingerir pequeñas cantidades de fructosa, por ejemplo alguna fruta (una sola pieza, máximo, 2-3 veces al día)
- Mediante la cocción las verduras pierden fructosa, hay que eliminar el caldo y así mejora la tolerancia

Dificultad diagnóstica de las intolerancias alimentarias

- Los síntomas iniciales muchas veces son poco específicos (flatulencia, hinchazón)
- Son síntomas similares a los que pueden producir el consumo importante de alimentos con fibra (fruta i verduras)
- La fibra no la absorbemos y fermenta en el colon produciendo “gas”
- Primero reducir el consumo de verduras y fruta y valorar si hay mejoría
- Si persisten los síntomas se debe consultar al médico

Conducta no recomendable ante las intolerancias

- Autodiagnosticarse sin consulta médica y autoimponerse dietas muy restrictivas sin diagnóstico previo
- Test /pruebas de tolerancia múltiple a alimentos
 - Análisis de laboratorio con sangre del paciente de 100 alimentos y 20 aditivos
 - Actualmente poco fiables en relación con la realidad del paciente
 - Obligan a restricciones alimentarias innecesarias
 - Son caros

Conducta recomendable ante las intolerancias

- Ante la sospecha de intolerancia alimentaria hacer una dieta pobre en fibra
- Si los síntomas persisten consultar al médico y hacer pruebas específicas
- Si se llega al diagnóstico de alguna intolerancia “aceptar” la modificación de la dieta
- Buscar el consejo de un/a nutricionista, / WEB especializada / Asociación de pacientes
- Buscar dietas alternativas que permitan una calidad de vida aceptable

Creu Roja Barcelonès Nord

Programa d'ajut a persones amb intoleràncies i celiàquia

c/ Lluís Companys, 1

Santa Coloma de Gramenet

Telf: 934640609

www.creurojabarcelonèsnord.org

¿Dónde podemos encontrar los compuestos FODMAP?

Los FODMAPs se encuentran fundamentalmente en los siguientes alimentos

- Trigo, centeno, cebollas y ajos: ricos en *Fructo-oligosacáridos (FOS)*
- Legumbre: contiene en *Galacto-oligosacáridos (GOS)*
- Lácteos (principalmente leche): contienen el disacárido, *lactosa*
- Miel, jarabes, manzanas y otras frutas: contienen el monosacárido, *fructosa*
- Alimentos light, edulcorantes, peras ciurelas: contienen polioles como el *sorbitol, el xilitol, el maltitol y el manitol*



Muchas gracias!