



Nutrición

Los jóvenes consultan cada vez más por dolencias intestinales

Las visitas al médico para pedir una prueba de sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado (SIBO) se han duplicado

J. HERNÁNDEZ

El número de peticiones desde los centros de salud a los hospitales de pruebas de SIBO (siglas en inglés de sobrecrecimiento bacteriano intestinal) se han duplicado en los últimos años, sobre todo de personas jóvenes que creen que sufren una alteración en su microbiota intestinal. Esta situación se produce cuando hay un aumento anormal de la población bacteriana en el intestino delgado, en particular de los tipos de bacterias que no se encuentran comúnmente en esa parte del tubo digestivo.

Entre los síntomas más comunes se encuentran la pérdida de apetito, el dolor abdominal, náuseas, hinchazón o sensación incómoda después de comer, la diarrea o la malnutrición; y causan en el paciente dolor y dificultades para caminar. Y no es solo en las consultas médicas, sobre todo en la privada, sino también en las de los nutricionistas, donde se incrementan las visitas de personas con patolo-

gías intestinales y autoinmunes, desde SIBO a celiacía, o bien con intolerancias a la lactosa o la fructosa. Sin embargo, la evidencia clínica disponible sugiere que la mayoría de los pacientes con síntomas inespecíficos como los mencionados no padecen SIBO, sino otras afecciones, como el síndrome del colon irritable.

Además, hasta un 20% de sujetos sanos, sin síntomas digestivos, pueden tener un test positivo pese a no padecer este trastorno debido a un tránsito intestinal rápido, según advierte la Sociedad Española de Patología Digestiva.

La realidad es que el SIBO ha desatado un «boom» en las redes sociales por las influencers que dicen sufrirlo, asunto que se abordó recientemente en la Universidad de Alicante (UA). Expertas en nutrición avisaron del repunte de las alteraciones de la flora intestinal a causa del estrés en el día a día y de la peor la calidad de los alimentos debido a la extensión de los fitosanitarios, en un contexto en el que los mensajes que están lanzando muchas creadoras de contenido en



Hinchazón abdominal, gases o diarrea son algunos síntomas del SIBO.

Instagram o Tik Tok está desvirtuando la realidad de lo que realmente es la microbiota intestinal y las patologías asociadas a la misma, tal y como explicó a este diario la profesora Paloma Rico.

Las últimas investigaciones científicas revelan conexiones entre la microbiota intestinal y su implicación en diversas enfermedades como trastornos digestivos; problemas metabólicos como obe-

sidad y diabetes; alteraciones del sistema inmune o de las vías genitourinarias; o trastornos psicológicos y del neurodesarrollo.

El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana ha señalado también que están detectando un aumento significativo en las consultas relacionadas con el sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado, las enfermedades autoinmunes re-

lacionadas con la alimentación e intolerancia a la fructosa o lactosa, que consideran que serán «protagonistas» en las visitas a estos especialistas de los próximos años.

Este tipo de patologías afectan cada vez más a la población joven. Antes no tenían tanta prevalencia, pero «se mantendrán en el tiempo e incluso aumentarán debido a los hábitos de alimentación y a la exposición a agentes externos», explica Luis Cabañas, presidente del colegio profesional.

La entidad prevé que sean «el grueso de nuestras consultas en los próximos años», tal y como se desprende de la encuesta realizada entre sus colegiados para conocer el rumbo de la profesión.

Estos trastornos se caracterizan por dolores abdominales intensos, distensión abdominal, o incluso la malabsorción de algunos nutrientes y pueden provocar en los pacientes que los padecen «graves problemas de salud si no se tratan».

Por ello, «el papel del dietista-nutricionista en el control y tratamiento de estas patologías es fundamental para acompañar a los pacientes en el proceso de adaptar sus comidas a nuevos hábitos que se adapten a sus necesidades y mejorar su calidad de vida».

Además de estas patologías, estos profesionales advierten de otras áreas en crecimiento en sus consultas: los trastornos de la conducta alimentaria y la nutrición aplicada a la fertilidad o la salud hormonal de las mujeres. «La salud mental es uno de los retos de salud pública al que nos enfrentamos como sociedad. Trasladado al ámbito de la nutrición, estamos viendo que existe una tendencia al alza de las consultas por estos trastornos en población cada vez más joven debido al consumo de las redes sociales que puede crear en los más jóvenes una excesiva preocupación por la imagen física», advierte Maite Navarro, vocal. ■

INFORMACIÓN