

## Qué comer si tiene intestino permeable

Análisis escrito por Equipo Mercola

✓ Datos comprobados

### HISTORIA EN BREVE

- > El intestino permeable se refiere al daño que sufre la permeabilidad de la membrana intestinal, lo que permite que las toxinas y los compuestos dañinos ingresen al torrente sanguíneo
- > La causa del intestino permeable podría ser una mala alimentación, antibióticos, alcohol y exposición a pesticidas
- > Puede reparar el intestino permeable al consumir alimentos fermentados, probióticos, caldo de huesos y alimentos ricos en fibra
- > Evite alimentos como granos, trigos, alimentos ultraprocesados y alcohol para evitar que el intestino permeable empeore

Cada vez más personas siguen una alimentación sin gluten, ya que más del 1% de la población mundial lucha contra la enfermedad celíaca.<sup>1,2</sup> Debido a la creciente popularidad de esta alimentación, también han aumentado las discusiones sobre la enfermedad celíaca, una afección caracterizada por una inflamación intestinal grave. Pero además de la enfermedad celíaca, se descubrió que existe otra afección que causa inflamación en el sistema digestivo llamada intestino permeable.

### ¿Qué es el intestino permeable?

El intestino es uno de los pocos sistemas de nuestro cuerpo que tiene una conexión directa con la barrera hematoencefálica, y el estómago regula el paso de nutrientes

esenciales al torrente sanguíneo. El intestino desempeña un papel muy importante al regular lo que entra y lo que permanece afuera.

Sin embargo, los factores ambientales, junto con una mala alimentación, podrían afectar la permeabilidad de la membrana intestinal. Esto permite que los patógenos, toxinas y otros compuestos dañinos ingresen a nuestro cuerpo y posiblemente causen enfermedades metabólicas y crónicas.<sup>3</sup> Esta afección es lo que llamamos "intestino permeable".

## ¿Qué causa el intestino permeable?

Existe una variedad de factores que causan el intestino permeable, desde alimentos procesados hasta la exposición a toxinas ambientales. Estos, junto con los malos hábitos de vida, podrían causar muchos problemas. Aunque aún se realizan estudios científicos para determinar la causa de esta afección, los investigadores señalan estos factores como posibles causas:<sup>4</sup>

- **Consumo de alimentos procesados de mala calidad:** la alimentación estándar de las personas en Estados Unidos por lo general consiste en alimentos con poca fibra, mucha azúcar y grasas saturadas, que causan inflamación en el intestino y afectan su microbioma. Los alimentos con poca fibra no proporcionan a las bacterias buenas suficientes nutrientes para sobrevivir, mientras que los alimentos con mucha azúcar les proporcionan a las bacterias malas suficiente energía para acumularse.<sup>5</sup> Junto con el consumo excesivo de alcohol y el estrés, seguir este tipo de alimentación es una forma segura de desarrollar un intestino permeable.<sup>6</sup>
- **Uso excesivo de antibióticos y otros medicamentos:** el uso excesivo de antibióticos en la práctica médica podría provocar desequilibrios en el intestino y causar posibles enfermedades inflamatorias entéricas crónicas.<sup>7</sup> Los antibióticos no distinguen entre bacterias buenas y malas, lo que significa que pueden destruir la microflora de su intestino.
- **Exposición a pesticidas:** una de las causas más comunes del intestino permeable es la exposición a pesticidas, en especial en la agricultura comercial convencional.

Aunque se han utilizado pesticidas y fertilizantes para aumentar el rendimiento, también causan una contaminación química en alimentos, textiles, agua y piensos.<sup>8</sup>

Los pesticidas se han relacionado con los problemas de intestino permeable en muchos estudios, incluyendo un estudio realizado en 2013 de la toxicología interdisciplinaria. Los investigadores señalan que el uso del glifosato, que es el componente principal de Roundup, ha causado problemas digestivos similares a la enfermedad celíaca en los peces que se exponen a él.<sup>9</sup>

Además, un estudio realizado en 2018 descubrió que los xenobióticos, como los contaminantes orgánicos y los productos químicos, dificultan las funciones de la microbiota intestinal, deterioran la homeostasis intestinal y promueven vías proinflamatorias en el sistema digestivo.<sup>10</sup>

- **Estrés crónico y depresión:** en un estudio realizado en 2019 de Current Opinion in Behavioral Sciences, los investigadores descubrieron que el estrés psicológico afecta la salud intestinal a través de señales de angustia que envía el sistema autónomo y circulatorio. Estas señales, junto con los cambios en las bacterias intestinales, intensifican la inflamación y afectan la permeabilidad intestinal.<sup>11</sup>

El intestino permeable también se ha relacionado con enfermedades no gastrointestinales y enfermedades autoinmunitarias, como asma, autismo, esclerosis múltiple, lupus, eccema y depresión. Sin embargo, no existe evidencia de cómo se relacionan estas afecciones.<sup>12</sup>

## Tenga en cuenta estos síntomas de intestino permeable

Debido a que el proceso de la enfermedad del intestino permeable es similar al de la enfermedad celíaca, no es de extrañar que estas dos afecciones compartan síntomas, como:

- **Dolor de estómago e inflamación:** uno de los primeros síntomas que podría notar es dolor de estómago recurrente y malestar gastrointestinal. También podría sufrir diarrea crónica, gases e inflamación.<sup>13</sup>

- **Fatiga y desorientación:** debido a la conexión entre el intestino y la barrera hematoencefálica, el intestino permeable podría causar cierto grado de confusión, fatiga y desorientación. Un estudio realizado en 2017 de Clinics and Practice descubrió que la disbiosis intestinal y la inflamación causan cambios en el estado de ánimo, ansiedad y trastornos en el sistema nervioso.<sup>14</sup>
- **Dolores de cabeza:** de acuerdo con una revisión realizada en 2020 de The Journal of Headache and Pain, los dolores de cabeza por migraña podrían relacionarse con el intestino permeable debido al "eje intestino-cerebro". El intestino permeable agudiza la producción de citoquinas proinflamatorias como IL-1 $\beta$ , IL-6 e IL-8, que también se encargan de causar migraña.<sup>15</sup>
- **Problemas cutáneos:** en un artículo de Dermatology Times, se descubrió que el intestino permeable podría causar la permeabilidad cutánea, que a menudo se relaciona con el eccema, dermatitis y otras afecciones de la piel.<sup>16</sup> El intestino permeable causa una inflamación en el cuerpo, que podría manifestarse como afecciones inflamatorias cutáneas.<sup>17</sup>

Esto está respaldado por un estudio realizado en 2004 de The Journal of Pediatrics, donde a los niños con dermatitis atópica se les administraron probióticos para mejorar la permeabilidad del intestino delgado. Se observó que la dermatitis atópica se estabilizó después del tratamiento activo, lo que demuestra una posible relación entre el intestino y la piel.

## Ayude a reparar el intestino permeable con estos alimentos

Una de las mejores formas en que puede tratar el intestino permeable es al optimizar su alimentación para reparar la barrera de su intestino. El primer objetivo debe ser equilibrar la microbiota intestinal y reponer las bacterias buenas en su sistema digestivo. Para lograrlo, considere incorporar algunos o todos estos alimentos en su alimentación:

- **Caldo de huesos:** el alto contenido de colágeno del caldo de huesos podría ayudar a reparar la barrera intestinal en pacientes con intestino permeable.<sup>18</sup> De acuerdo

con un estudio realizado en 2017 de Food & Function, los péptidos de colágeno ayudan a reparar la disfunción de la barrera al inhibir la expresión de la proteína oclusiva y las vías MLCK medidas por NFκB y ERK1 / 2.<sup>19</sup>

Un estudio diferente realizado en 2019 de Marine Drugs también descubrió que los péptidos de colágeno ayudan a proteger la barrera epitelial intestinal en los animales, así como a amortiguar la inflamación sistémica y digestiva.<sup>20</sup>

- **Alimentos fermentados:** los alimentos con probióticos son los alimentos que más debe consumir cuando tiene intestino permeable. Estos lo ayudarán a repoblar su sistema digestivo con bacterias buenas, lo que ayudará a acelerar el equilibrio intestinal. Los alimentos fermentados como el yogur, chucrut y el kéfir son ejemplos de alimentos ricos en probióticos, y una sola porción proporciona millones de bacterias beneficiosas.<sup>21</sup>

En un estudio realizado en 2020 del Journal of Clinical Investigation, los investigadores observaron que una mezcla que consta de cinco cepas de Lactobacillus y cinco de Enterococcus ayudó a mejorar la disbiosis y la inflamación de la microbiota al aumentar las uniones estrechas. Esto es debido al aumento de la actividad hidrolasa de la sal biliar y la abundancia de taurina que provocan los probióticos.<sup>22</sup> Este efecto también se documentó en un estudio realizado en 2012 del Journal of the International Society of Sports Nutrition, donde se demostró que los suplementos con probióticos ayudaron a reducir los niveles de zonulina, que a menudo es un marcador de intestino permeable.<sup>23</sup>

- **Brócoli y coles de Bruselas:** se descubrió que el indolocarbazol, un compuesto que se produce cuando se metabolizan el brócoli y las coles de Bruselas, promueve un equilibrio saludable en el intestino y el sistema inmunológico. Estos vegetales también son conocidos por su capacidad para desinflamar, lo que podría ayudar a aliviar la inflamación gastrointestinal.<sup>24</sup>
- **Alimentos ricos en fibra:** la fibra es un componente muy importante de los alimentos, y las bacterias buenas dependen de ella como fuente de energía. También es importante para promover la absorción de nutrientes y una digestión

saludable, lo que contrarresta parte del estrés en el tracto gastrointestinal.<sup>25</sup>

Algunos ejemplos de alimentos ricos en fibra son las frambuesas, peras, plátanos y los vegetales.<sup>26</sup>

Otra buena recomendación es la cáscara de psyllium, una fibra soluble derivada de las semillas de psyllium. También se observó que el psyllium, que se utiliza para tratar casos de diarrea, estreñimiento y otros trastornos intestinales, influye de forma positiva en la composición microbiana del intestino.<sup>27</sup> Para tomar esta rica fuente de fibra, mezcle una dosis de psyllium en un vaso de agua y bébalo. El agua ayudará a que la fibra pase a través de su sistema. También podría tomar una cápsula de psyllium, pero asegúrese de beber un vaso de agua de inmediato.<sup>28</sup>

Dado que los pesticidas también se consideran uno de los causantes del intestino permeable, debe optar por consumir alimentos orgánicos. Esto le ayudará a limitar su exposición a sustancias químicas y toxinas dañinas que a menudo se encuentran en frutas y vegetales cultivados de forma convencional.

## **Evite estos alimentos si tiene intestino permeable**

Además de optimizar su alimentación con alimentos saludables y ricos en nutrientes, también debe evitar los alimentos que posiblemente causen o empeoren el intestino permeable. Evite comer:

**Frijoles, granos y productos a base de trigo:** estos alimentos contienen altos niveles de lectinas, que son proteínas consideradas "anti-nutritivas". En un estudio realizado en 2019 del World Journal of Gastroenterology, los investigadores descubrieron el efecto negativo de las lectinas en el intestino, incluyendo una menor secreción de ácido, alteraciones de la microbiota intestinal y mayor inflamación.<sup>29</sup>

**Alimentos que contienen gluten:** el gluten es un compuesto que podría aumentar la permeabilidad intestinal y promover la inflamación en el intestino.<sup>30</sup> Aunque el gluten a menudo se relaciona solo con la enfermedad celíaca, también podría causar sensibilidad al gluten no celíaca (NCGS por sus siglas en inglés), que se caracteriza

por niveles de zonulina y permeabilidad intestinal más altos, pero sin la autoinmunidad.<sup>31</sup> Algunos alimentos que contienen gluten que debe evitar incluyen pan, pasta y cereales, en especial los que contienen trigo, cebada, centeno, triticale y avena.<sup>32,33</sup>

---

**Maíz:** el maíz en su forma más natural, no contiene gluten. Sin embargo, los estudios demostraron que las prolaminas derivadas del maíz podrían causar una respuesta inmunológica similar al gluten. En un estudio realizado en 2013 de Nutrients, los investigadores observaron que las prolaminas de maíz comparten características distintivas con los péptidos de gluten de trigo, que podrían causar respuestas inmunológicas de tipo celíaco y aumentar las respuestas inflamatorias.<sup>34</sup>

---

**Alimentos procesados y comida chatarra:** la comida chatarra alta en grasas, sin fibra, mucha azúcar y sin nutrientes puede agudizar el intestino permeable al promover la proliferación de bacterias malas y aumentar las respuestas proinflamatorias en el tracto gastrointestinal. Estos productos alimenticios de baja calidad también se han relacionado con la autoinmunidad, en especial en niños con predisposición genética.<sup>35</sup>

---

**Sodas y bebidas de dieta:** todas estas bebidas contienen mucha azúcar y endulzantes artificiales, que provocan desequilibrios en la proporción de bacterias buenas y malas. Esto aumenta las respuestas proinflamatorias y reduce la integridad epitelial y la inmunidad de las mucosas.<sup>36,37</sup> Además, un estudio realizado en 2009 descubrió que las bebidas con gas podrían causar malestar gástrico significativo, lo que puede empeorar los síntomas del intestino permeable.<sup>38</sup>

---

**Alcohol:** el alcohol podría impulsar el crecimiento excesivo de bacterias, lo que causa la hiperpermeabilidad intestinal y aumenta la producción de endotoxinas en el intestino. Un estudio realizado en 2017 se enfocó en cómo el alcohol causa problemas gastrointestinales al promover la inflamación derivada del intestino, alterar la composición y función de la microbiota y dañar el revestimiento intestinal.<sup>39</sup>

---

**Endulzantes artificiales:** los endulzantes artificiales como el aspartame, sacarina y la sucralosa afectan las vías metabólicas. Un estudio realizado en 2019 de *Advances in Nutrition* respaldó esta información, donde se descubrió que los endulzantes artificiales afectan las vías metabólicas relacionadas con la tolerancia a la glucosa y la disbiosis.<sup>40</sup>

---

**Leche y productos lácteos:** los productos lácteos no contienen gluten ni otros componentes que provoquen intestino permeable, pero es posible que causen malestar gastrointestinal e irritación en personas con intolerancia a la lactosa.<sup>41</sup> Esta es una afección muy común y ocurre si una persona no puede metabolizar de forma correcta los lácteos debido a la falta de enzimas lactasa en su intestino delgado. Causa malestar gastrointestinal que incluye inflamación y diarrea, que podrían complicar los síntomas del intestino permeable.<sup>42</sup>

---

## Suplementos que podrían beneficiar a su tracto gastrointestinal

Otra forma en que puede reparar el intestino permeable es al tomar suplementos, que incluyen:

**L-glutamina:** la L-glutamina es un aminoácido que se encuentra en la sangre. Aunque se considera un aminoácido no esencial, desempeña un papel muy importante para facilitar el metabolismo, la proliferación celular y la reparación de la barrera intestinal.

Un estudio realizado en 2015 del *Journal of Epithelial Biology and Pharmacology* señala que la L-glutamina es muy importante para mantener la homeostasis en varios órganos y células, incluyendo los enterocitos, células epiteliales renales, células inmunológicas y las neuronas. Ayuda a reparar el intestino permeable al mediar las vías protectoras en el tracto gastrointestinal y proteger la mucosa intestinal de lesiones y ulceraciones.<sup>43</sup>

---

**Vitamina D:** la vitamina D es conocida por su papel en el crecimiento óseo y la

homeostasis del calcio y además es muy importante para interceder en las vías inflamatorias. En un estudio realizado en 2019 de *Frontiers in Immunology*, los investigadores descubrieron que la vitamina D podría afectar el microbioma intestinal al mantener colonias de bacterias buenas y limitar la proliferación de bacterias malas.<sup>44</sup>

---

**Zinc:** muchos estudios científicos descubrieron que los suplementos con zinc ayudan a tensar las uniones estrechas en el estómago en pacientes con enfermedad de Crohn. Esto se discutió por primera vez en un estudio realizado en 2001 de la revista *Inflammation Bowel Diseases*, donde los pacientes recibieron suplementos de sulfato de zinc para disminuir la permeabilidad intestinal. Los resultados demostraron que la función de la barrera intestinal mejoró, lo que disminuyó el riesgo de una recaída.<sup>45</sup>

Esta función también está documentada en una revisión de 2014 del *World Journal of Gastrointestinal Pathophysiology*. Se descubrió que el zinc que se administra por vía oral es citoprotector en las células gastrointestinales e inhibidor de las ulceraciones gástricas.<sup>46</sup>

---

**Grasas omega-3:** aunque los ácidos grasos omega-3 a menudo no se consideran un componente curativo para el intestino permeable, los estudios demostraron que un consumo suficiente podría ayudar a reparar el intestino al promover el equilibrio.

En un estudio realizado en 2017 del *International Journal of Molecular Sciences*, los investigadores observaron que los ácidos grasos omega-3 ayudan a revertir la composición de la microbiota en las enfermedades inflamatorias del intestino y aumentan la presencia de compuestos antiinflamatorios en el intestino. Además, los ácidos grasos omega-3 influyen en la inmunidad al interactuar con las células inmunológicas y mantener la integridad de la pared intestinal.<sup>47</sup>

---

**Péptidos de colágeno:** los suplementos de colágeno se comercializan para mejorar el cabello, piel, uñas y ralentizar el envejecimiento, pero también podrían tener una influencia significativa en la permeabilidad intestinal al reducir los niveles de oclusión, ZO-1 y la interrupción de las uniones estrechas.<sup>48</sup> Si planea incluir

suplemento de colágenos asegúrese de tomar un producto de alta calidad de fuentes confiables, ya que algunas marcas contienen altos niveles de metales pesados.<sup>49</sup>

---

**Suplementos probióticos:** los suplementos probióticos ayudan a mantener una microbiota equilibrada y promueven la homeostasis de la mucosa. En un estudio realizado en 2013 de Current Nutrition and Food Science, los probióticos ayudan a través de muchos mecanismos, como la proliferación celular y la resistencia a la apoptosis.<sup>50</sup>

Sin embargo, obtener probióticos de los alimentos, es especial a través de alimentos fermentados, es una de las mejores vías naturales. Aunque los suplementos probióticos están disponibles, los médicos prefieren reservarlos para enfermedades específicas.<sup>51</sup>

---

## **Una alimentación saludable y rica en nutrientes es esencial para curar el intestino permeable**

El intestino permeable puede ser una afección dolorosa y confusa, y muchas personas la padecen en silencio. Por suerte, esta afección no es permanente y se puede reparar con una alimentación saludable, rica en nutrientes y diseñada para fortalecer la barrera mucosa de su intestino. Lo primero que debe hacer es optimizar su alimentación para incluir alimentos amigables con el microbioma, incluyendo los probióticos y alimentos fermentados.

Mejorar sus niveles de nutrientes también es importante para darle a su cuerpo los recursos suficientes para ayudarlo a curarse y combatir las respuestas inflamatorias que provoca esta afección. Evite ciertos alimentos y bebidas que podrían afectar el equilibrio de su intestino, incluyendo los alimentos ultraprocesados y el alcohol. Estos cambios en la alimentación, junto con un estilo de vida saludable y suficiente descanso, lo ayudarán a recuperarse más rápido.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> National Institutes of Health Celiac Disease
- <sup>2</sup> Forbes, 2017
- <sup>3, 4, 12, 13</sup> Gut. 2019 Aug; 68(8): 1516–1526
- <sup>5</sup> Cell Host & Microbe, 2018
- <sup>6</sup> Harvard Health Publishing, 2019
- <sup>7</sup> Yonsei Med J. 2018 Jan 1; 59(1): 4–12
- <sup>8</sup> Front Public Health. 2016; 4: 148
- <sup>9</sup> Interdiscip Toxicol. 2013 Dec; 6(4): 159–184
- <sup>10</sup> Scientific Reports, 2018
- <sup>11</sup> Curr Opin Behav Sci. 2019 Aug; 28: 105–110
- <sup>14</sup> Clin Pract. 2017 Sep 15; 7(4): 987
- <sup>15</sup> The Journal of Headache and Pain, 2020
- <sup>16</sup> Dermatology Times, 2019
- <sup>17</sup> J Pediatr 2004 Nov;145(5):612-6
- <sup>18</sup> Int J Mol Sci. 2020 Dec; 21(24): 9770
- <sup>19</sup> Food Function, 2017 Mar 22;8(3):1144-1151
- <sup>20</sup> Mar Drugs. 2019 Aug; 17(8): 450
- <sup>21</sup> BBC Good Food, The Health Benefits of Fermenting
- <sup>22</sup> JCI Insights, 2020
- <sup>23</sup> Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2012
- <sup>24</sup> North Downs Hospital, 2017
- <sup>25</sup> Mayo Clinic, Dietary Fiber: Essential for a Healthy Diet
- <sup>26</sup> Mayo Clinic, Chart of High-fiber Foods
- <sup>27</sup> Int J Mol Sci. 2019 Jan; 20(2): 433
- <sup>28</sup> Patient.info, Psyllium husk for constipation
- <sup>29</sup> World J Gastroenterol. 2019 Jun 28; 25(24): 2973–2976
- <sup>30</sup> Microorganisms 2018 Oct 18;6(4):107
- <sup>31</sup> F1000Res. 2020; 9: F1000 Faculty Rev-69
- <sup>32</sup> Diabetes Spectr. 2017 May; 30(2): 118–123
- <sup>33</sup> Mayo Clinic, Gluten-free Diet
- <sup>34</sup> Nutrients. 2013 Oct; 5(10): 4174–4183
- <sup>35</sup> Foods. 2017 Nov; 6(11): 100
- <sup>36</sup> Nutrients. 2020 May; 12(5): 1348
- <sup>37, 40</sup> Adv Nutr. 2019 Jan; 10(Suppl 1): S31–S48
- <sup>41</sup> Gut. 2019 Aug; 68(8): 1516–1526
- <sup>43</sup> J Epithel Biol Pharmacol. 2012 Jan; 5(Suppl 1-M7): 47–54
- <sup>44</sup> Front Immunol. 2019; 10: 3141
- <sup>45</sup> Inflamm Bowel Dis 2001 May;7(2):94-8
- <sup>46</sup> World J Gastrointest Pathophysiol. 2014 Nov 15; 5(4): 496–513
- <sup>47</sup> Int J Mol Sci. 2017 Dec; 18(12): 2645

- <sup>48</sup> Animal Science Journal, 2020
- <sup>49</sup> Harvard T.H. Chan, Collagen
- <sup>50</sup> Curr Nutr Food Sci. 2013 May 1; 9(2): 99–107
- <sup>51</sup> Harvard Health Publishing, 2020