

¿Podrían los alimentos FODMAP desencadenar los síntomas de IBS?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Los oligosacáridos fermentables, disacáridos, monosacáridos y polioles son un grupo de alimentos comúnmente conocidos como FODMAPs. Muchos de los alimentos conocidos por desencadenar IBS pertenecen a estos grupos
- › Aplicar la lista de alimentos FODMAP en su alimentación de eliminación puede ayudarle a encontrar los alimentos que desencadenan los síntomas, así como incluir alimentos que no son problemáticos
- › Considere utilizar una lista de alimentos FODMAP y alimentos con alto contenido de histamina para personalizar un plan para descubrir los factores desencadenantes de su IBS
- › La disfunción intestinal asociada con el IBS puede desencadenar una inflamación en todo el sistema correlacionada con la depresión, ansiedad, así como una gran variedad de enfermedades autoinmunitarias que incluyen al lupus, psoriasis y esclerosis múltiple

Aunque la enfermedad del intestino irritable (IBD, por sus siglas en inglés) y el síndrome del intestino irritable (IBS, por sus siglas en inglés) tienen nombres similares, son dos padecimientos diferentes con ciertos síntomas parecidos. El IBD es un término general, que se utiliza para denominar diversas enfermedades gastrointestinales, incluyendo a la enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa.

La gravedad del IBD puede depender de los indicadores genéticos y el efecto del microbioma intestinal en el sistema inmunológico. La diarrea es uno de los síntomas más comunes del IBS e IBD. Las personas que padecen IBD también podrían experimentar anemia, fiebre, pérdida de peso extrema y heces sanguinolentas.

Las personas con IBS podrían padecer diarrea, estreñimiento o ambos síntomas. Otras personas se han quejado de experimentar gases intestinales o inflamación, y el 70 % diagnosticado con IBS informó una intoxicación alimenticia grave en su historial médico previo. El IBS se clasifica como una enfermedad funcional, lo que significa que quizás esta enfermedad no pueda diagnosticarse por medio de algún procedimiento o evaluación.

La intensidad y gravedad pueden variar y con frecuencia es promovida por alimentos específicos, estrés o alguna cantidad de alimento. Hoy en día, las metodologías de tratamiento se enfocan en la alimentación, estilo de vida y menores niveles de estrés, ya que a menudo los síntomas pueden generar trastornos en la interacción social y la vida.

Cada año, el IBS constituye hasta el 12 % del total de visitas por servicios de atención primaria y se estima que la carga financiera sería de al menos US\$ 21 mil millones, incluyendo a los costos médicos directos e indirectos, así como el rendimiento laboral y pérdida de productividad.

Implementar una alimentación de eliminación podría disminuir sus síntomas

Algunos síntomas de **IBS** incluyen ansiedad, depresión y confusión mental. Muchas personas han descubierto que estos síntomas disminuyen o pueden prevenirse al evitar ciertos alimentos. Llevar una alimentación de eliminación puede ayudar a descubrir más fácilmente qué alimentos deben eliminarse.

La premisa de una alimentación de eliminación es excluir todos los alimentos menos los que pueden generar menor daño en el sistema gastrointestinal. Una vez que los síntomas hayan desaparecido, podrá comenzar a incluir alimentos de forma gradual, un

grupo a la vez. Si los síntomas aparecen de nuevo, entonces debe excluirse el grupo de alimentos que recientemente agregó. Intente añadir solo un grupo nuevo por semana para que pueda relacionar cualquier síntoma con el nuevo alimento.

Es mejor comenzar con alimentos que puedan causar un efecto gastrointestinal negativo en otros, como los lácteos y el gluten. Sin embargo, existen diversos alimentos que no sospecharía que pueden desencadenar los síntomas. Cada uno de los factores responsables podría contener carbohidratos difíciles de digerir y fermentarse en el intestino con rapidez, lo que podría producir CO₂.

Los cuatro grupos de carbohidratos que cumplen con estos criterios son los oligosacáridos fermentables, disacáridos, monosacáridos y polioles, más comúnmente conocidos como FODMAPs.

Los alimentos que se adaptan a estas categorías no son problemáticos para todas las personas, pero pueden crear problemas en quienes exhiben alguna intolerancia relacionada con un ambiente microbiano diferente en el intestino. La lista de FODMAPs de cadena corta en la alimentación podría incluir algunas opciones que quizás no haya considerado.

- **Oligosacáridos.** Este grupo contiene moléculas de carbohidratos galactosoligosacáridos (GOS) y fructanos. Algunos ejemplos de vegetales que contienen fructanos son la cebolla, brócoli, **espárragos** y ajo. Asimismo, están presentes en suplementos de fibra con inulina y granos de centeno y trigo. Algunos de los alimentos que contienen GOS incluyen a la soya, lentejas, frijoles y garbanzos.
- **Disacáridos.** Están presentes en los alimentos con lactosa, como los elaborados con leche de vaca, por ejemplo, el queso, mascarpone, yogur, helado y natillas.
- **Monosacáridos.** Están presentes en los alimentos que contienen fructosa, como la fruta, miel, néctar de agave y jarabe de maíz con alta fructosa.
- **Polioles.** Están presentes en las frutas como las manzanas, chabacanos, peras, duraznos y zarzamoras, así como productos elaborados con endulzantes, como el

sorbitol, manitol, xilitol e isomaltitol, que pueden encontrarse en las mentas, chicle y pastillas para la tos.

No todos los alimentos que incluyen gran cantidad de **FODMAPs** pueden desencadenar los síntomas. Agregar de nuevo algunas de estas opciones en la alimentación será menos restrictivo y le proveerá una mayor variedad de nutrientes a los alimentos enteros, conforme observe síntomas recurrentes. Las personas que han tratado de llevar esta alimentación, la han implementado porque puede mejorar su calidad de vida. Muchos de los alimentos que desencadenan los síntomas de IBS están incluidos en la lista de FODMAP, por ejemplo:

Manzanas	Brócoli	Coliflor
Col	Frijoles	Alimentos grasos
Cafeína	Chocolate	Frutos secos
Productos de trigo y centeno	Productos lácteos	Margarina
Sodas	Jugos de toronja y naranja	Productos endulzados con sorbitol y fructosa

Inflamación de todo el sistema y disfunción intestinal

Los investigadores han descubierto una correlación entre los problemas de salud mental, como la depresión y ansiedad con la inflamación intestinal, en especial en las personas con IBS. Un estudio encontró una alta prevalencia de ansiedad y depresión en las personas con IBS, y en otro los investigadores especularon que los trastornos en el eje cerebro-intestinal podrían ser la piedra angular de la relación de la depresión e IBS.

Un metaanálisis demostró que "los niveles de depresión y ansiedad son más altos en pacientes con IBS que en los controles sanos, independientemente del subtipo de IBS".

De igual manera, la disfunción intestinal se relaciona con la inflamación en todo el sistema que puede influir aún más que la salud mental.

Cuando el cuerpo presenta inflamación intestinal y se libera una mayor cantidad de citoquinas inflamatorias, puede perjudicar en casi todos los aspectos de la salud. Están involucradas en una gran variedad de enfermedades autoinmunitarias que incluyen a la artritis reumatoide, lupus, psoriasis y esclerosis múltiple. Las citoquinas pueden activar las células involucradas en el proceso y desarrollo de la aterosclerosis.

En mi artículo, "[Intestino saludable, cuerpo saludable: un plan personalizado para transformar su salud](#)", el Dr. Michael Ruscio, autor e investigador clínico enfocado en la salud gastrointestinal (GI), explica cómo se desarrolla la conexión entre la inflamación en todo el sistema e intestino.

El intestino es como un tubo que recorre desde la boca hasta el ano por dentro del cuerpo. Esto puede ayudarle a visualizar cómo es el sistema gastrointestinal aparte de un ambiente relativamente estéril en el interior del cuerpo.

Dado que la mayor parte de las células inmunológicas del cuerpo residen en el intestino delgado, y este es una barrera que separa el exterior del interior del cuerpo; por lo que, cuando esta barrera presenta una disfunción, podría padecer inflamación.

Puede presentar "reacciones neurológicas, reumatológicas o incluso dermatológicas por causa de los alimentos que son inadecuados para su intestino, debido al impacto inflamatorio de acción muy amplia..."

La intolerancia alimenticia a la histamina podría desencadenar síntomas

Los alimentos con alto contenido de histamina son otro factor que desencadena la disfunción intestinal. La histamina es una sustancia neurotransmisora, al igual que la serotonina, epinefrina y dopamina. Siempre hay una pequeña cantidad circulando en el

cuerpo que puede ayudar a regular el sueño, al igual que las funciones fisiológicas en el intestino.

El cuerpo equilibra los niveles de **histamina** obtenidos por medio del uso de diamina oxidasa (DAO), una enzima intestinal que puede descomponerla. Si padece alguna deficiencia de DAO, puede permitir que su cuerpo acumule histamina. Para contrarrestar las grandes cantidades de histamina, el cuerpo puede liberar epinefrina, lo que a su vez podría provocar ansiedad o inclusive un ataque de pánico.

La histamina también podría estar involucrada en la secreción de ácido estomacal. El exceso de histamina puede causar síntomas como mareos, cefaleas, disfunción del sueño, fatiga y presión arterial alta. Los investigadores consideran que la amplia variedad de síntomas puede disimular el grado de intolerancia a la histamina de la población general. Algunos ejemplos de los alimentos con alto contenido y los que liberan histamina son:

Alcohol	Chucrut	Espinacas
Tomates	Berenjena	Salsa de tomate (ketchup)
Frutas cítricas	Salami	Champaña
Vinagre de vino tinto	Peces congelados o ahumados	Alimentos fermentados, como el queso añejo, embutidos y productos con levadura

Como personalizar un plan para sanar su intestino

El primer paso para crear un plan personalizado es eliminar todos los alimentos FODMAP entre dos y seis semanas, o al menos hasta que se hayan solucionado la

mayoría de sus síntomas. Dado que es poco probable que todos los alimentos FODMAP desencadenen los síntomas, ahora es el momento de incluir un grupo de FODMAP.

Al final de la prueba, deberá tener la capacidad de identificar los grupos que desencadenan los síntomas más graves y los que podría comer en pequeñas cantidades. Por ejemplo, si la cebolla es un factor desencadenante, es posible que no deba añadirla en la ensalada, pero podría agregar un poco de cebolla en polvo.

Su objetivo es hacer pruebas paulatinas y de forma gradual para conocer sus límites, y luego aplicar más estrategias para [reducir sus síntomas de IBS](#). El proceso de eliminación de alimentos podría parecerle abrumador, pero hay algunas medidas que puede considerar para facilitar más el proceso:

- Lleve un diario de los alimentos que consume, así como los síntomas que presenta, conforme avanza el proceso, para no tener que memorizarlo.
- Compile recetas antes de iniciar su alimentación de eliminación para que pueda consumir algunos alimentos y no tenga que esforzarse por pensar que cocinar después de regresar del trabajo.
- Continúe consumiendo los alimentos FODMAP favorables en los hogares de las personas que visite con regularidad, como su pareja o sus padres. Incluya snacks e ingredientes para una o dos comidas. Puede llevar consigo o tener snacks preempaquetados en su trabajo.
- Considere que, si bien al principio podría parecerle casi imposible salir a comer a otros lugares, el proceso será cada vez más sencillo y comenzará a sentirse mejor, lo cual es un poderoso factor de motivación.

Fuentes y Referencias

- [Cedars-Sinai](#)
- [International Foundation for Gastrointestinal Disorders](#)
- [Indian Journal of Psychological Medicine. 2017 Nov-Dec; 39\(6\): 741](#)
- [Discover Magazine, January 15, 2020](#)
- [Harvard Health Publishing, September 17, 2019](#)
- [Johns Hopkins Medicine](#)

- [Cureus. 2018 Aug; 10\(8\): e3178](#)
- [Journal of Neurogastroenterology and Motility 2017; 23\(3\): 349](#)
- [Mediators of Inflammation, 2009;979258:doi.org/10.1155/2008/979258](#)
- [Biochemistry, 2016;81\(11\)](#)
- [The Partnership in Education](#)
- [The American Journal of Clinical Nutrition, 2007;85\(5\):1185](#)