GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Dieta para el colon irritable

Actualidad Empresarial | 11/12/2022 | 00:00

Cuando, en muchas ocasiones, los pacientes preguntan cuál es la dieta ideal para el colon irritable, la respuesta del Dr. Fernando Ruger Viarengo es: «lo contrario a lo que nuestro ritmo de vida actual nos plantea, como punto inicial de partida. La historia de la humanidad es muy larga y una vida nuestra como seres humanos de una media de 80 años es muy poquito en comparación a nuestra historia y, valorando que, en nuestros abuelos sin irnos más lejos (que sigue siendo muy corto periodo para la historia de la humanidad, pero que ya sirve como comparativa), no encontramos una estadística tan elevada de disconfort gastroitnestinal con respecto a nosotros».

En 3 o 4 generaciones, biológicamente, no da tiempo a que haya habido variaciones genéticas que fundamenten estos problemas, por lo que la única diferencia vinculante es el cambio de alimentación que en estos últimos 50 años ha sido radical: aparición de productos envasados, utilización de colorantes, emulgentes, conservantes, alimentos transgénicos, saborizantes, potenciadores del sabor, sumado a un gran disbalance entre las grasas, con el consumo excesivo de grasas hidrogenadas, vegetales y omega 6 sobre grasas omegas 3, sobre todo en comidas precocinadas o procesadas.

Cuando se inicia el protocolo de comida limpia o dieta antiinflamatoria, muchos pacientes ya sienten cambios significativos en los síntomas, simplemente comiendo comida real, de baja capacidad fermentativa en el proceso de curación y reparación del intestino

Es verdad que es bastante más laborioso y complicado alimentarse de esta forma, ya que se debe cocinar e invertir más tiempo en la cocina, se debe aprender a realizar recetas con ingredientes nuevos o poco utilizados habitualmente en las casas y se debe cambiar el paladar para aprender a disfrutar de nuevos sabores, más naturales, más reales. Esto inicialmente, dependiendo los habitos de los pacientes, incluso puede llevar a un real síndrome de abstinencia, sobre todo ante las fórmulas industriales de mezclas de grasas e hidratos que, a nivel cerebral, activan ciertos circuitos de recompensa y placer similares a los que activan las drogas, pero es un proceso por el que se debe pasar si se desea mejorar.

En el proceso de curación y rehabilitación del intestino, un 50 % lo hace el cambio de dieta y la otra mitad lo hace la suplementación que asegure la nutrición celular y molecular adecuada.

Ahora bien, una vez que se llega a la recuperación, la gran pregunta es cómo mantenerse sin síntomas y en un estado de salud y aquí es donde las herramientas genéticas o nutrigenéticas permiten personalizar las dietas de los pacientes de acuerdo a la flexibilidad metabólica de sus genes. Eso parte del pilar fundamental de los protocolos con los que trabajan en Umebir, tanto el proceso de reparación de la pared y la mucosa defensiva del tracto gastroitnestinal como el proceso de resembrado de la microbiota para lograr una microbiota competitiva, como también la

prescripción de la dieta del paciente basada en sus mutaciones genéticas. Hacen de estos protocolos los más avanzados o vanguardistas con respecto a las herramientas que a día de hoy dispone la ciencia, bajando mucho las posibilidades de recaídas futuras una vez recuperados de los síntomas.

En todos los pacientes, después de realizar los exámenes genéticos adecuados, se realiza un plan de suplementación personalizado para el resto de su vida, que no solamente mejore las posibilidades de no recaer, sino que tengan un efecto realmente preventivo, ya que se basa en dar soporte nutricional específico a aquellos procesos metabólicos que, por mutaciones genéticas, tienen deficiencias en su cuerpo y que, si se suman a moduladores externos, epigenética, podrían generar enfermedades futuras.

A día de hoy, estos exámenes, se presentan en las puertas de la vanguardia médica para la medicina preventiva y la suplementación personalizada, aunque no sea habitual la utilización de estas herramientas, se dispone ya de ellas y es una ventaja cuando, desde la capacidad académica del profesional y económica del paciente, se puede acceder a este tipo de medicina que ya no es el futuro, sino el presente.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/191743-dieta-para-el-colon-irritable.htm