GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Qué es el SIBO?

Actualidad Empresarial | 25/04/2025 | 00:00

El SIBO es la proliferación excesiva de bacterias en el intestino delgado proximal, es decir, se trata de una disbiosis intestinal. En un sistema digestivo saludable, el intestino delgado no debería contener bacterias en grandes cantidades.

Se han descrito 4 tipos de SIBO:

SIBO de Hidrogeno: producido por un exceso de baterías productoras de hidrógeno.

SIBO Metano o IMO (Sobrecrecimiento intestinal de metanógenos): producido por un exceso de arqueas. El gas producido es el gas metano.

SIBO sulfuro de hidrógeno: producido por un exceso de bacterias productoras de sulfuro de hidrógeno.

SIBO fúngico o SIFO (Sobrecrecimiento fúngico en el intestino delgado): producido por el crecimiento patológico de levaduras.

La prueba, más rápida, menos invasiva y menos costosa que se realiza para el diagnóstico del SIBO es el test de aire espirado con lactulosa o lactitol.

Se conocen hasta 15 principales causas por las que una persona puede desarrollar SIBO, como el uso crónico de inhibidores de la bomba de protones, haber padecido infección por Helicobacter pylori, el abuso continuado de antibióticos, padecer hipotiroidismo o endometriosis o una celiaquía no diagnosticada, entre otros.

Los síntomas asociados al SIBO son hinchazón y distensión abdominal, gases o eructos, dolor abdominal, náuseas, diarrea o estreñimiento o alternancia entre ambos así como síntomas extra-digestivos como son cansancio, debilidad, “niebla mental”, ansiedad, depresión, alergias, picores en la piel, debilidad del sistema inmune o dolores crónicos.

El tratamiento en el SIBO consiste en:

·Tratamiento con antibiótico y/o con herbáceos

El tratamiento médico habitual es con antibióticos farmacológicos, y según qué gas se eleva en el test, se opta por unos fármacos u otros. Otra opción más conservadora, es el tratamiento con herbáceos con acción antibiótica.

·Tratamiento nutricional

Al mismo tiempo que se inicie el tratamiento farmacológico, se debe iniciar el nutricional. Por ello, hay que acudir a un dietista-nutricionista especializado en disbiosis intestinal.

La dieta para el tratamiento del SIBO, que mayor evidencia científica tiene es la Dieta baja en FODMAPs “Fermentable Oligossacharides, Dissacharides, Monossacharides and Poliols”, que limita el aporte de todos los azúcares fermentables que pueden ser usados por la microbiota como sustrato energético.

·Gestión del estrés crónico y el estado anímico

El estrés crónico favorece la proliferación de bacterias. Es fundamental tener en cuenta el descanso nocturno, sincronizar ritmos circadianos así como aprender a gestionar situaciones estresantes.

Como conclusión, el tratamiento del SIBO requiere un enfoque integral y personalizado que incluya intervención médica, nutricional y psicológica para lograr una recuperación efectiva y evitar recaídas

Más información en redes sociales @linagranellnutricion

Se puede estar al día de todas las novedades en la página web

Lina Granell Vidal

Farmacéutica. Dietista-Nutricionista

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/267078-que-es-el-sibo.htm