

La Unidad de Trastornos Funcionales Digestivos del centro madrileño atiende al año 1.500 pacientes

El Hospital La Paz de la Comunidad de Madrid, único centro de España en diagnosticar y tratar la permeabilidad intestinal

- Los desequilibrios en la microbiota y la permeabilidad intestinal están directamente relacionados con múltiples trastornos de salud
- Más de 250 personas acuden a la charla ‘La microbiota como eje de un buen estado de salud’, celebrada en el hospital este sábado

6 de octubre de 2018.- El Hospital Universitario La Paz ha acogido este sábado la charla ‘La microbiota como eje de un buen estado de salud’, organizada por el Servicio de Aparato Digestivo del centro. En ella se ha abordado el concepto de microbiota así como todas las enfermedades relacionadas con su alteración. Eje de la jornada ha sido también el Síndrome del Intestino Agujereado o Permeabilidad Intestinal Aumentada, una patología cuyo interés ha crecido exponencialmente a lo largo de los últimos años por su relación directa con múltiples trastornos, no solamente digestivos. La charla ha contado con las intervenciones de la doctora Silvia Gomez Senent, responsable de la Unidad de Trastornos Funcionales Digestivos de La Paz y la doctora Sari Arponen, especialista en Medicina Interna del Hospital de Torrejón de Ardoz.

La Unidad de Trastornos Funcionales Digestivos atiende al año 1.500 pacientes, de los cuales la mayoría están relacionados con trastornos puramente digestivos. Sin embargo, es cada vez más habitual que patologías iniciadas en el intestino y ligadas a la disbiosis o desequilibrio de la microbiota se relacionen o desencadenen otro tipo de patologías. En la Unidad de Motilidad Digestiva se atiende al paciente desde un punto de vista integral con abordaje nutricional y psicológico, además del estudio de intolerancias y alergias alimentarias.

Estos desequilibrios se relacionan directamente con patologías como el Síndrome de Intestino Irritable, Enfermedad Inflamatoria Intestinal, Enfermedad Celiaca, cáncer colorrectal, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, enfermedades hepáticas, ansiedad o depresión, e incluso enfermedades neurodegenerativas como Parkinson o Alzheimer.



Comunidad
de Madrid

El Servicio de Aparato Digestivo, junto con el Servicio de Medicina Nuclear del hospital, es el único de España que a día de hoy diagnostica el Síndrome del Intestino Agujerado gracias al test de permeabilidad intestinal. Este test consiste en la administración oral de un radiofármaco (medicamento que en su composición lleva un elemento radioactivo), disuelto en agua, que en condiciones normales no atravesaría la pared intestinal. Si tenemos alterada la permeabilidad, el radiofármaco atraviesa la barrera intestinal y se elimina por la orina, de ahí a que el paciente tenga que recoger la orina de las siguientes 24 horas.

DESEQUILIBRIO DE LA FLORA INTESTINAL

La microbiota es el conjunto de microorganismos que habitan sobre nuestra piel y en la superficie de las mucosas. Estos microorganismos son esenciales para nuestra vida, hasta el punto de que esta no sería posible en su ausencia. La microbiota está constituida por un enorme número de microorganismos, siendo las bacterias el grupo más numeroso, pero también hay arqueas, protozoos e incluso artrópodos (ácaros). El número de estos microorganismos excede en más de 10 veces al número de células de nuestro organismo, su peso es de unos 2 kg y constituye más del 50 % del volumen de nuestras heces.

La disbiosis es un desequilibrio, tanto cuantitativo como cualitativo, que se produce en el ecosistema bacteriano intestinal y que afecta a su función metabólica y a su correcta distribución por el intestino. Estos cambios en la concentración bacteriana intestinal provocan el desarrollo o el empeoramiento de distintos trastornos.

La permeabilidad intestinal aumentada se da cuando la membrana, pared o epitelio intestinal que tiene una función selectiva para absorber nutrientes alimentarios, y que a la vez está programada para rechazar sustancias que podrían dañar seriamente al organismo, se ve alterada por distintos motivos. Esa alteración permite que esas sustancias dañinas pasen a nuestra sangre a través de unos pequeños 'agujeros' en la pared intestinal, provocando diferentes daños a nivel sistémico. Los principales motivos por los cuales se puede dar esta alteración son dietas desequilibradas, tratamientos antibióticos, el estrés o una excesiva higiene.

Entre los síntomas más comunes que alertan sobre una posible disbiosis cabe citar: flatulencias, lengua blanca, intolerancias o alergias alimentarias, estreñimiento, picores frecuentes en los ojos, nariz y /o ano; agitación y nerviosismo; dolores en las articulaciones, pérdidas ocasionales de memoria (especialmente de la memoria próxima), dolores de cabeza y migrañas, problemas para conciliar el sueño, inflamaciones de vejiga, próstata, infecciones vaginales de repetición.

DIETA, PROBIÓTICOS Y *MINDFULNESS*

Este tipo de alteraciones se puede controlar con una dieta adecuada, con la ingesta de probióticos y un buen control psicológico del estrés, que se puede lograr a través de herramientas como el *mindfulness*.

El término probiótico fue introducido por primera vez en 1965 como antagónico al de antibiótico. Estos organismos remediarían los efectos positivos que ejerce la microbiota autóctona, por lo que, en principio, cualquier componente de ella podría ser candidato a convertirse en probiótico. Sin embargo, la mayoría pertenecen a dos grupos microbianos; los lactobacilus y bifidobacterias.

Para incluir en la dieta una cantidad suficiente de probiótico y prebiótico, con objeto de mantener en forma el microbioma intestinal se pueden añadir suplementos de calidad y alimentos que los contienen de forma natural. Entre ellos están el yogur, determinados quesos, el kéfir, el chucrut, el chocolate negro, algunas microalgas (espirulina y clorela), la sopa de miso, los pepinillos encurtidos, el tempeh y el kimchi.