

# Conviure amb les intoleràncies alimentàries

*Santa Coloma de Gramenet, 14 de maig de 2019*

*Dr. Miquel Torres Salinas  
Digestòleg  
Fundació Hospital de l'Esperit Sant*

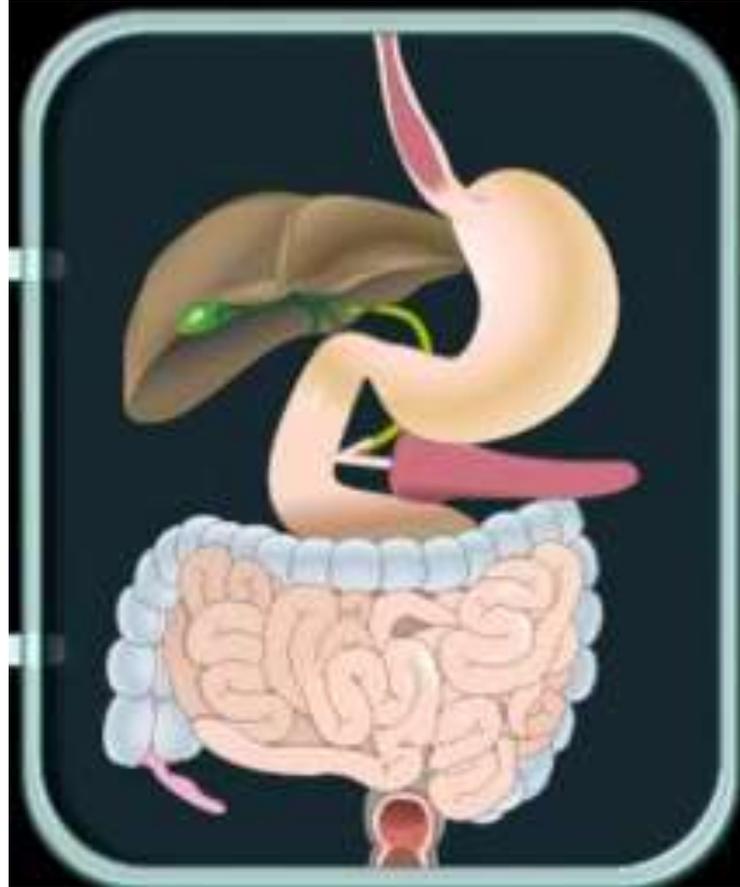
# Alimentos



# Alimentos

- **Son sustancias ajenas a nuestro organismo**
- **Son nutrientes**
- **Nos proporcionan también satisfacciones y sensaciones gratificantes**
- **Habitualmente bien tolerados**
- **Pueden aparecer reacciones adversas**

# Aparato digestivo



# Intolerancia alimentaria y alergia alimentaria

- **La intolerancia alimentaria es una incapacidad de consumir o tolerar un alimento que provoca alteraciones en la digestión y/o en el metabolismo de los alimentos, pero sin reacciones alérgicas**
- **Las alergias alimentarias provocan también reacciones adversas en el organismo, pero con manifestaciones alérgicas: cutáneas, digestivas, respiratorias o incluso más graves conocidas como anafilaxia (shock)**

# Intolerancia alimentaria y alergia alimentaria

## Intolerancia

---

Frecuentes

Síntomas más o menos agudos

Asociadas a pérdida de peso

Diagnóstico con pruebas específicas

Difícilmente causan la muerte

## Alergia

Menos frecuentes

Reacciones alérgicas

No variaciones de peso

Diagnóstico con pruebas de alergia

Puede ser mortal

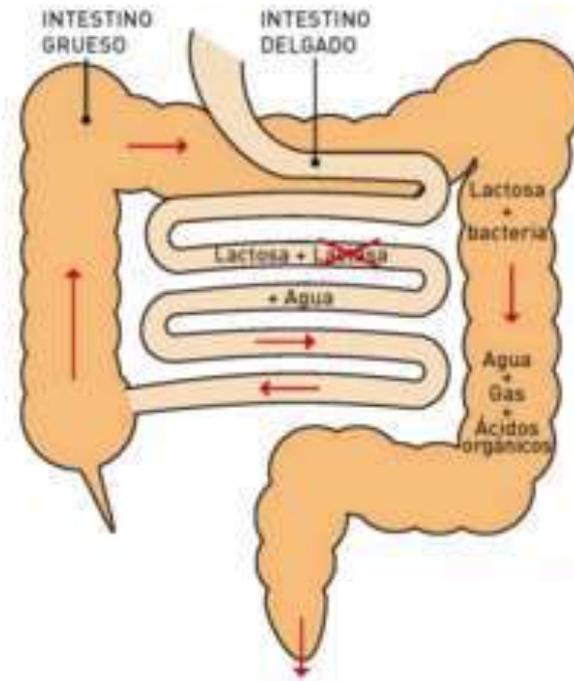
# Principales intolerancias alimentarias

- **Lactosa**
- **Gluten (Celiaquía)**
- **Fructosa**
- **Sorbitol**

# Intolerancia a la lactosa

- ¿Qué es la lactosa?  
Es el azúcar de la leche (vaca, oveja, cabra y la materna)
- ¿Qué es la LACTASA?  
Es la enzima que descompone la lactosa en dos azúcares más simples (galactosa y glucosa) a nivel del intestino delgado y permite su absorción.
- ¿Cuales son las causas?
  - genéticas (70% casos) (son permanentes)
  - secundarias a una agresión mucosa intestinal (gastroenteritis, radioterapia, quimioterapia...) Suelen ser temporales y reversibles

# Intolerancia a la lactosa



Se estima que un 15% de la población española la presenta

# Síntomas más frecuentes

- Flatulencia
- Hinchazon abdominal
- Aumento del gas intestinal
- Retortijones
- Diarreas

---

La intensidad de los síntomas dependerá del grado de severidad de la deficiencia de lactasa

# Diagnóstico de la intolerancia a la lactosa

- Test de hidrógeno aire espirado o test de aliento
- Test Gaxilosa (nuevo método que mide xilosa en orina)

# Alimentos o sustancias que contienen lactosa

- Leche vaca, cabra, oveja, yegua..(mamíferos), leche materna
- Derivados de la leche: queso, nata, mantequilla, yogurt,
- Pasteles, tartas, crema, bollería, galletas, batidos, helados, sorbetes.....
- Vigilar alimentos congelados y comidas precocinadas o en restaurantes
- Fármacos: Lactitol (también edulcorante). Es frecuente utilizar lactosa como excipiente
- Otras fuentes menos conocidas : pan, embutidos, pures, sopas instantáneas, sucedáneos del chocolate, margarina, mayonesa, bechamel, cuajada, bebidas alcohólicas fermentadas o destiladas

- 
- Supresión más o menos intensa de lactosa en la dieta según el grado de intolerancia.
  - Tomar suplementos de calcio si procede

# Dieta con aporte de calcio en intolerantes a la lactosa

- Leche sin lactosa (Leche de soja o arroz)
- NO suele afectar a fermentados (yogurt y algunos quesos curados (emmental, gruyere, parmesano))
- Pescado como sardinas, salmón, gambas
- Vegetales como espinacas, judías, brócol y el requesón de soja
- Si es necesario pueden administrarse suplementos con pastillas de calcio

- 
- Supresión más o menos intensa de lactosa en la dieta según el grado de intolerancia.

# Suplementos de lactasa



# Intolerancia al Gluten (Celiaquía/Enfermedad celíaca\*)

- La causa no es bien conocida (componente inmunológico)
- Produce una atrofia de la superficie del intestino delgado (vellosidades) y disminuye la capacidad de absorber los alimentos
- Suele aparecer en niños pero cada vez más se diagnostica en adultos
- Existe predisposición genética
- Es recomendable estudiar a la familia

---

\*La presentan una de cada 200 personas

# Síntomas y alteraciones más frecuentes

- Flatulencia, hinchazón abdominal, aumento del gas intestinal, diarreas, erupción cutánea (ampollas)
- Puede no dar síntomas
- A veces se descubre por una anemia por falta de hierro que no responde al tratamiento con hierro o por algún déficit vitamínico
- Puede ser causa de retraso de crecimiento en niños

---

La intensidad de los síntomas dependerá del grado de severidad

# Diagnóstico de la celiacía

- **Análisis de sangre especial (anticuerpos específicos)**
- **Biopsia intestinal (duodenal, por fibrogastroscopia)**

# Alimentos con y sin gluten

- **Contienen gluten (prohibidos)**
  - **Trigo, avena, centeno, cebada, espelta, Kamut**
- **No contienen gluten ( permitidos)**
  - **Arroz, maíz, quinoa, mijo, amaranto, trigo sarraceno, sorgo**

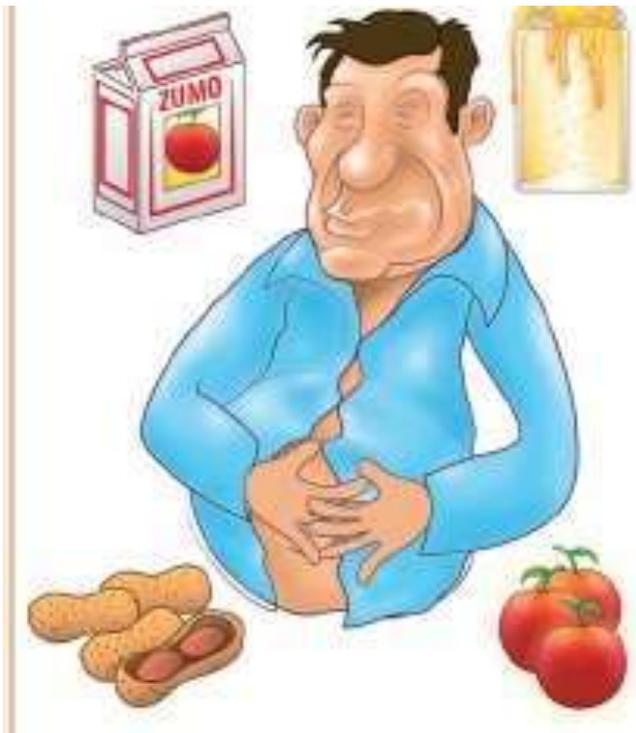
- 
- **La cebada en estado puro, no contaminada por harina de trigo puede ser apta. Todo depende de la forma de cultivarla**

# Tratamiento

- Eliminar los alimentos que contienen gluten
- Eliminar el trigo (de por vida). Hay complicaciones importantes sino se sigue la dieta.
- Está en múltiples alimentos (pan, galletas, harinas, pasta...)\*
- Contaminación cruzada
- Aporte vitaminas que sean deficitarias
- Controles periódicos por su médico

- 
- La asociación de celíacos de Catalunya es muy activa y eficaz en la información de dietas, restaurantes para celíacos, contacto con la administración (etiquetaje alimentos....

# Intolerancia a la fructosa y sorbitol



- **Fructosa:** es el azúcar de las frutas i verduras
- **Sorbitol:** es un alcohol azúcar que se encuentra en las algas rojas i algunas frutas

Se utilizan como edulcorantes y el sorbitol (Etiquetado: E-420) también como espesante, y se puede encontrar en productos diabéticos, chicles, gominolas, zumos comerciales, medicamentos, bollería industrial, galletas, pasta de dientes

# Intolerancia a la fructosa\* y sorbitol

- Los síntomas hinchazón abdominal flatulencia (gases), dolor abdominal, diarreas “explosivas”
- Diagnóstico: Prueba del hidrógeno espirado o test de aliento para las dos sustancias juntas o actualment, incluso, por separado
- Se debe a la deficiencia de un mismo transportador intestinal necesario para su absorción
- A veces personas que no tienen deficiencia del transportador, pero que consumen fructosa-sorbitol en exceso pueden tener los mismos síntomas

---

\*Es muy prevalente, y la presentan hasta el 40% de población

# Contenidos en fructosa/sorbitol de los alimentos

CONTENIDO DE FRUCTOSA EN ALIMENTOS		
Grupos	Alimentos permitidos	Alimentos a evitar
<b>Azúcares Edulcorantes</b>	Glucosa, maltosa, maltodextrina. Aspartamo, sacarina y ciclamato Sacarosa*.	Fructosa. Sorbitol (E-420) Chicles, caramelos, gominolas.
<b>Frutas</b>	Aguacate, papaya, limón, lima, aceitunas.  Precaución con: naranja, mandarina, plátano, kiwi, sandía, melón, mango, granada, uva.	Manzana, pera, ciruela, cereza, melocotón, albaricoque, nectarinas, paraguayas. Incluido sus zumos naturales y mermeladas.
<b>Verduras y hortalizas</b>	Grupo A (<0,5 g de fructosa/100 g): Acelga, brócoli, espinacas, apio, alcachofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola y endibias. Patatas "viejas".  Grupo B (0,5-1 g de fructosa/100 g): Calabacín, calabaza, col, coliflor, espárragos, nabos, pepino, puerro, rábanos. Patatas "nuevas".	Grupo C (>1 g de fructosa/100 g): Remolacha, zanahoria, coles de Bruselas, berenjena, cebolla, cebolleta, espárragos, maíz dulce, pepinillos, pimientos, tomate, batata, chirivía,...

# Contenidos en fructosa/sorbitol de los alimentos

CONTENIDO DE FRUCTOSA EN ALIMENTOS		
Grupos	Alimentos permitidos	Alimentos a evitar
<b>Cereales</b>	Cereales refinados y sus harinas: trigo, arroz, maíz, avena. Pasta blanca, pan blanco no azucarado.	Cereales integrales y salvados. Cereales azucarados o con frutas. Bollería o dulces elaborados con fructosa o sorbitol. Pasta con salsa de tomate. Harina de soja.
<b>Leche y derivados</b>	Leche, queso, yogur natural, mantequilla, leche en polvo no edulcorada.	Leche condensada, batidos de leche, helados de frutas, yogur con frutas o saborizados.
<b>Bebidas</b>	Agua, café, infusiones, cacao. Bebidas lácteas sin fructosa o sorbitol.	Zumos de fruta comerciales. Bebidas de fruta. Refrescos de frutas. Bebidas edulcoradas con fructosa o sorbitol.
<b>Carnes</b>	Todos los no elaborados.	Embutidos, salchichas y patés elaborados con fructosa o sorbitol.
<b>Pescados</b>	Todos los no elaborados	Palitos de cangrejo y otros elaborados
<b>Huevos</b>	Todos los no elaborados.	
<b>Legumbres</b>	Lentejas. Pequeñas cantidades de garbanzos y alubias.	Guisantes, judías verdes, soja.
<b>Salsas y condimentos</b>	Sal, vinagre, mostaza y especias. Mayonesa casera.	Ketchup, mayonesa comercial, vinagre balsámico, nuez moscada, vainilla, sopas comerciales y todas las salsas que contengan fructosa o sorbitol.

# Algunos consejos en la intolerancia a la fructosa y sorbitol

- Conocer los alimentos que contienen más fructosa /sorbitol y aquellos con menor cantidad y, por tanto, que puedan ser mejor tolerados
- Cuando la intolerancia no es muy intensa se pueden ingerir pequeñas cantidades de fructosa, por ejemplo alguna fruta (una sola pieza, máximo, 2-3 veces al día)
- Mediante la cocción las verduras pierden fructosa, hay que eliminar el caldo y así mejora la tolerancia

# Dificultad diagnóstica de las intolerancias alimentarias

- Los síntomas iniciales muchas veces son poco específicos (flatulencia, hinchazón)
- Son síntomas similares a los que pueden producir el consumo importante de alimentos con fibra (fruta i verduras)
- La fibra no la absorbemos y fermenta en el colon produciendo “gas”
- Primero reducir el consumo de verduras y fruta y valorar si hay mejoría
- Si persisten los síntomas se debe consultar al médico

# Conducta no recomendable ante las intolerancias

- Autodiagnosticarse sin consulta médica y autoimponerse dietas muy restrictivas sin diagnóstico previo
- Test /pruebas de tolerancia múltiple a alimentos
  - Análisis de laboratorio con sangre del paciente de 100 alimentos y 20 aditivos
  - Actualmente poco fiables en relación con la realidad del paciente
  - Obligan a restricciones alimentarias innecesarias
  - Son caros

# Conducta recomendable ante las intolerancias

- Ante la sospecha de intolerancia alimentaria hacer una dieta pobre en fibra
- Si los síntomas persisten consultar al médico y hacer pruebas específicas
- Si se llega al diagnóstico de alguna intolerancia “aceptar” la modificación de la dieta
- Buscar el consejo de un/a nutricionista, / WEB especializada / Asociación de pacientes
- Buscar dietas alternativas que permitan una calidad de vida aceptable

# Creu Roja Barcelonès Nord

*Programa d'ajut a persones amb intoleràncies i celiàquia*

c/ Lluís Companys, 1

Santa Coloma de Gramenet

Telf: 934640609

[www.creurojabarcelonèsnord.org](http://www.creurojabarcelonèsnord.org)

# ¿Dónde podemos encontrar los compuestos FODMAP?

Los FODMAPs se encuentran fundamentalmente en los siguientes alimentos

- Trigo, centeno, cebollas y ajos: ricos en *Fructo-oligosacáridos (FOS)*
- Legumbre: contiene en *Galacto-oligosacáridos (GOS)*
- Lácteos (principalmente leche): contienen el disacárido, *lactosa*
- Miel, jarabes, manzanas y otras frutas: contienen el monosacárido, *fructosa*
- Alimentos light, edulcorantes, peras ciurelas: contienen polioles como el *sorbitol, el xilitol, el maltitol y el manitol*



**Muchas gracias!**