COLON IRRITABLE y alimentación

El colon irritable, también llamado síndrome del intestino irritable, es un trastorno funcional gastrointestinal que produce malestar, dolor e hinchazón abdominal, flatulencia, diarrea o estreñimiento (pudiendo predominar una u otra, incluso o ser alternantes). Estos síntomas se acompañan de cambios en el hábito defecatorio, tanto en el número de veces, como en la consistencia de las heces. La causa no se conoce pudiendo ser una mezcla entre factores genéticos, psicológicos, alteraciones de la sensibilidad y motilidad gástrica. Esta situación se puede agravar por situaciones de stress.

RECOMENDACIONES

- ✗ Evitaremos las comidas copiosas y grasas, es mejor comer poco y varias veces al día (hasta cinco veces).
- ✓ Procurar mantener una vida ordenada sin situaciones de “stress”.
- ✓ Controlaremos el consumo de alimentos ricos en fibra ya que mucha cantidad puede agravar los síntomas y producir gases.
- ✓ El consumo de alimentos con probióticos mejoran la sintomatología.
- ✓ Realizar ejercicio físico moderado y regularmente.
- ✓ Masticar bien, la comida que debe ser tranquila y relajada.
- ✓ Disminuiremos el consumo de fritos, grasas, alcohol, chocolate y bebidas gasificadas.
- ✗ No son recomendables aquellos alimentos que producen gases como las legumbres, coliflor, lombarda, brécol, etc.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de Zaragoza