



Colon Irritable, causas y tratamiento

Se llama **Colon Irritable** a un síndrome, es decir, a un conjunto de síntomas que aparecen de forma periódica o crónica y que incluye sensación de evacuación incompleta, dolores de tipo **cólico**, **alivio del dolor al defecar**, **moco en las heces**, **indigestión**, **flatulencia**, **tenesmo** (ganas frecuentes de defecar u orinar), **trastornos de tipo vasomotor** (sudoración, cefaleas, palpitaciones...) y que se caracteriza además por quien lo padece, unas veces con estreñimiento y otras con diarrea.

Se trata de un trastorno de la motilidad que afecta a **todo el tubo digestivo**, una alteración gastrointestinal más común en las **sociedades desarrolladas**, y cuyo diagnóstico se apoya en la aparición de la combinación de los múltiples síntomas y mediante el descarte de otras enfermedades, a través de un historial clínico, una exploración física y un

estudio de las heces.

Causas

Su etiología es multifactorial tanto a **nivel fisiológico, psicológico y dietético**. Contribuye a su aparición el abuso de laxantes y de cafeína, el consumo de antibióticos, el uso de hormonas durante largo tiempo, la irregularidad en el sueño y falta de reposo, una dieta desequilibrada y deficiente en fibra, la alergia/intolerancia a ciertos alimentos o alguna enfermedad gastrointestinal previa (ej.: la candidiasis).



Por otro lado, el **estado de ánimo, las preocupaciones, el nivel de estrés, la ansiedad, la depresión, la ira, etc.**, son también factores determinantes; no olvidemos que el sistema nervioso influye mucho en el proceso intestinal y viceversa.

En unos estudios recientes se ha llegado a la conclusión de que se trata del resultado de una mala relación entre la mucosa y las neuronas del intestino denominándola como una **“neurosis del intestino”**. Las neuronas están más activas de lo normal (hiperactividad neuronal) debido al estrés y por ello el sistema nervioso y digestivo están a su vez hipersensibles poniendo de manifiesto los síntomas previamente citados.

Dieta

– En el caso de colon irritable da mejores resultados la ingesta de **fibra soluble** procedente de las **frutas, verduras, tubérculos y legumbres**.

– Tomar con regularidad **infusiones digestivas** antiespasmódicas, carminativas y digestivas de manzanilla, anís estrellado, raíz de regaliz, menta e hinojo.

Nuestros aliados *

- **Probióticos y prebióticos** para repoblar y mantener en buen estado la flora intestinal favoreciendo la digestión y desintoxicación.
- **Ayudas digestivas** como enzimas (amilasas, proteasas, lipasas) o la betaína HCl (en caso de deficiencia gástrica), de cara a mejorar las digestiones y evitar un aumento de microorganismos intestinales patógenos.
- **Grupo vit.B** para reequilibrar el sistema nervioso a la vez que favorece el buen funcionamiento de la musculatura del intestino.
- **Psyllium**, se trata de una fibra que ayuda a limpiar y a desintoxicar el intestino, beneficiosa tanto en casos de diarrea como de estreñimiento.
- **L-Glutamina**, un aminoácido que es un componente fundamental del tejido conectivo del tracto intestinal. Es capaz de normalizar la permeabilidad intestinal excesiva y tiene actividad antiinflamatoria de la mucosa intestinal.

Nuevos hábitos a adoptar

Controlar los componentes psicológicos-emocionales, evitando -en la medida de lo posible- **el estrés, la ansiedad y los estados de alteración emocional.**

Practicar alguna técnica de **relajación**. Yoga, meditación e incluso la hipnosis. Ejercicios de estiramientos y expansión muscular.

Asegurarse de tener **un sueño reparador y regularidad en los horarios.**

**La suplementación debe ser prescrita y supervisada por un profesional de la salud*

Artículo elaborado para [Bioecoactual, Septiembre 2016](#).

Para leer el artículo en catalán, haz click [aquí](#) .