

Mantener el SIBO controlado en Navidad es posible con unas sencillas pautas

[Multimedia](#)

SIBO es una disfunción asociada a alteraciones en la flora intestinal, producida cuando poblaciones bacterianas del intestino grueso "colonizan" el intestino delgado. Menús adaptados, ingredientes específicos, rutinas ordenadas de comidas y nada de estrés, son las recomendaciones de Julián Álvarez, miembro del Consejo de Nutrición de Herbalife, para mantener a raya el SIBO en Navidad. Los probióticos son en el gran aliado de estos pacientes, ya que cumplen un papel significativo en el bienestar intestinal

Con la temporada navideña a la vuelta de la esquina, el Síndrome de Sobrecrecimiento Bacteriano, popularmente conocido como SIBO, se convierte en un desafío para aquellos que buscan equilibrar festividades llenas de comidas copiosas con una salud digestiva óptima. Julián Álvarez, miembro del Consejo de Nutrición de Herbalife, aclara las dudas sobre esta afección y comparte estrategias clave para mantener a raya el SIBO durante estas celebraciones.

El SIBO, o Sobrecrecimiento de Bacterias en el intestino delgado, es una disfunción asociada a alteraciones en la flora intestinal, que se produce cuando aparece una "colonización" del intestino delgado por poblaciones bacterianas que deberían estar en el intestino grueso. La "normalidad" de la flora intestinal no está bien definida, y la concentración de bacterias en el intestino delgado puede desequilibrarse, especialmente durante la temporada festiva debido a la relajación de las rutinas y al desorden alimenticio propio de estas fechas.

Álvarez utiliza la metáfora de un bosque para describir la flora intestinal: "el intestino es como un bosque donde la vegetación son esas bacterias que forman parte de la flora normal y que realizan muchas funciones. La salud de ese bosque depende de lo que hagamos llegar: si le llega buena lluvia y buen abono, el bosque estará frondoso y fuerte, y realizará sus funciones adecuadamente. Pero, por el contrario, si le llega una lluvia ácida, cargada de sal (en este caso de azúcar), o de parásitos o malas hierbas que dañen la vegetación, pueden desaparecer algunas de las especies y proliferar otro tipo de plantas que van destruyendo el ecosistema original y esto hará que sus funciones puedan verse afectadas más o menos seriamente".

Con la diversidad de síntomas, que a menudo imitan otras afecciones gastrointestinales, diagnosticarlo y mantenerlo controlado durante estas fiestas puede ser un desafío.

Menús sanos, pequeños "placeres" con moderación y ojo con los ingredientes. La dieta, desempeña un papel crucial en la prevención y tratamiento del SIBO, y cada elección alimenticia impacta directamente en la salud del "bosque" intestinal. Frente a la diversidad de alimentos típicos de las fiestas, la planificación de un menú adaptado a las necesidades específicas de quienes padecen esta afección, evitando aquellos alimentos que pueden desencadenar molestos síntomas, se vuelve esencial.

"Una parte importante del tratamiento del SIBO, es una dieta baja en FODMAPs (Fermentables, Oligosacáridos, Disacáridos, Monosacáridos y Polioles) que, aunque no se haya llegado a demostrar su utilidad para resolverla, sí parece disminuir mucho los síntomas más molestos, como los gases", comenta Julián.

Por tanto, se recomienda evitar el consumo de azúcares en todas sus formas, incluso aquellos presentes de manera natural en frutas y lácteos. Asimismo, se aconseja reducir la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos y fibra, como legumbres y hortalizas amiláceas (zanahoria, nabo, remolacha, patata, colinabo...), ya que pueden contribuir al desarrollo de fermentación del tracto digestivo.

Por el contrario, se promueve la inclusión de alimentos derivados de carnes, huevos, pescados, aceites vegetales y cereales refinados. Ocasionalmente también se puede incorporar una pequeña cantidad de hortalizas o frutas cocidas, las cuales contienen niveles bajos de fibra y son de fácil digestión.

Es importante destacar que adoptar una alimentación saludable no implica renunciar completamente a los pequeños placeres durante la temporada navideña. La clave está en disfrutar de estos caprichos de manera equilibrada, ajustando raciones y reduciendo al máximo la presencia de aditivos y productos artificiales en estas delicias típicas de las fiestas.

A pesar de la celebración, comidas ordenadas

La ansiedad suele estar presente en muchos trastornos alimentarios y de la flora intestinal. Y, a pesar del espíritu festivo, la importancia de mantener una rutina ordenada de comidas se revela como un importante componente a la hora de gestionar la ansiedad asociada a estas patologías.

Las cenas de Nochebuena y Nochevieja, y la comida de Navidad representan las tres fechas del calendario en las que la ingesta de calorías se dispara debido a los picoteos, los dulces y el exceso de comida en general. En este contexto, es importante intentar mantener horarios regulares, comer sin prisa y disfrutar del entorno familiar. "Esta socialización, con pausa y respeto de horarios en las comidas, no solo disminuye los molestos síntomas del SIBO, sino que también se incluyen como características de una dieta saludable", comenta Julián Álvarez.

¡Fuera estrés!

La relación entre la salud intestinal y el bienestar emocional se manifiesta de manera más evidente en pacientes que enfrentan el SIBO. Con la temporada navideña dándonos la bienvenida, y teniendo en cuenta que las celebraciones pueden generar ciertas tensiones adicionales, es fundamental contar con una serie de estrategias clave para garantizar una experiencia navideña saludable, tanto física como mentalmente.

- Planificación anticipada.- Organizar el menú con antelación y la cuidadosa selección de los ingredientes adaptados a las necesidades específicas para estos pacientes, ayudará a reducir la ansiedad que produce las preparaciones gastronómicas de última hora.
- Tiempo para la digestión.- Programar las celebraciones navideñas de manera que exista un tiempo suficiente para la digestión antes de actividades posteriores, es esencial. Esta práctica no solo disminuye el estrés asociado al malestar digestivo, sino que también contribuye a una experiencia más relajada y placentera.
- Tiempo para el autocuidado.- Entre celebración y celebración el autocuidado se convierte en una necesidad imperante. Técnicas de manejo del estrés, paseos tranquilos o actividades relajantes, permiten mantener la calma y disfrutar de la Navidad sin caer en tensiones innecesarias.
- Delegación de tareas.- Perder el temor a delegar responsabilidades o solicitar ayuda se impone como estrategia liberadora. Compartir la carga de trabajo no solo alivia la tensión emocional, sino que también brinda la oportunidad de disfrutar plenamente de las celebraciones sin que se resienta el estómago.

Los probióticos no pueden faltar en el árbol de Navidad

En esta temporada festiva, es importante establecer un enfoque integral para controlar el SIBO, y el uso estratégico de probióticos desempeña un papel crucial para favorecer el equilibrio digestivo. Estas pequeñas potencias microbianas pueden desempeñar un papel significativo en el bienestar intestinal, ofreciendo beneficios particulares durante la temporada festiva, cuando las opciones alimenticias pueden ser más variadas y desafiantes.

Antes de acudir a ayudas externas, es importante intentar seguir manteniendo un estilo de vida estructurado, lo que implica asegurar un descanso adecuado, gestionar el estrés de manera efectiva, mantener una rutina de actividad física regular y prestar especial atención a las elecciones alimenticias. Pero, si a pesar de las buenas intenciones, las sucesivas celebraciones no permiten llevar una rutina ordenada, hay suplementos que se presentan como una valiosa opción para "corregir" o "prevenir" posibles deficiencias en la dieta. Estos suplementos incluyen los probióticos, bacterias vivas de las cepas más indicadas para cuidar esa flora intestinal, y en las cantidades y formatos adecuados.

Los probióticos no solo facilitan la digestión y la absorción de nutrientes, sino que también fortalecen el sistema inmunológico brindando una defensa adicional contra el crecimiento bacteriano no deseado. Esta acción beneficiosa asegura poder disfrutar de los manjares propios de la temporada, además de contribuir a minimizar la irritación intestinal, la hinchazón y las molestias digestivas.

"No hay que olvidar que las alteraciones de la microbiota no solo afectan a la funcionalidad del tubo digestivo como tal, ni solo generan síntomas de tipo gastrointestinal, sino que también pueden afectar a la salud emocional, nuestro descanso, nuestro rendimiento y la inmunidad" concluye Julián Álvarez. "Por todo ello es tan importante cuidar esa microbiota, especialmente en estas fechas caracterizadas por la relajación de los hábitos alimentarios".
