Intolerancia a la fructosa

Este hidrato de carbono se halla en numerosos alimentos, desde frutas hasta legumbres o productos *light*, y plantea un reto dietético a quienes no la toleran

La fructosa es un hidrato de carbono, un tipo de azúcar que no solo se encuentra de manera natural en las frutas, también está presente en otros alimentos como la miel, los productos *light* o ciertas legumbres. Algunas personas sufren intolerancia a la fructosa o malabsorción y su ingesta puede ocasionarles dolor abdominal, gases o incluso diarrea. El motivo es un fallo en la absorción intestinal de este monosacárido, que le impide al organismo procesar de manera correcta este hidrato de carbono.

Habitualmente, el diagnóstico de intolerancia a la fructosa se realiza mediante el test de hidrógeno (*breath test*), que mide el hidrógeno producido y el que se elimina mediante aliento tras la ingesta de una determinada cantidad del carbohidrato en cuestión.

El diagnóstico médico y el asesoramiento de un especialista en nutrición es fundamental, no solo para pautar una dieta adecuada, sino para no confundir distintas dolencias, como la malabsorción a la fructosa con la intolerancia hereditaria a la fructosa, una enfermedad metabólica que provoca un acúmulo de fructosa en el hígado y riñones, causando hipoglicemia, náuseas, vómitos y dolor abdominal.

Muy presente en la dieta

La fructosa se halla, sobre todo, en alimentos como la **fruta**, las **verduras** y las **legumbres.** Otro alimento muy rico en fructosa es la **miel.**

También el **azúcar de mesa** (o sacarosa) contiene fructosa, puesto que se compone de una molécula de fructosa y otra de glucosa. No obstante, diversos estudios han puesto de manifiesto que, cuando la fructosa va acompañada de glucosa, esta mejora su absorción. Por eso, la recomendación actual es evitar el exceso de fructosa, es decir, eludir todos los alimentos cuyo contenido de fructosa sea mayor que el de glucosa y, en cambio, potenciar el consumo de alimentos con igual cantidad de fructosa y glucosa. Incluso se sugiere utilizar glucosa para mejorar la absorción de alimentos ricos en fructosa, ya que la mayoría de las personas con intolerancia a la fructosa asimilan bien el azúcar en cantidades moderadas.

Edulcorantes

Hoy en día, la fructosa se utiliza como ingrediente para conseguir un sabor dulce en algunos alimentos. Por lo tanto, es importante consultar siempre la etiqueta de los productos para estar seguros de que no poseen fructosa.

Uno de los **edulcorantes** que más se usan en la actualidad es el jarabe de maíz rico en fructosa, ingrediente empleado para dar sabor dulce a bebidas y alimentos, y que se obtiene del procesado industrial del maíz.

El **sorbitol** también parece afectar de manera negativa a la absorción de fructosa, de modo que se recomienda evitar las fuentes dietéticas de sorbitol para mejorar la absorción de fructosa. El sorbitol es un polialcohol presente de forma natural en algunas frutas y verduras, aunque su mayor consumo viene dado hoy en día por la ingesta de alimentos *light* o sin azúcares, puesto que se utiliza como edulcorante artificial en esta gama de alimentos (E-420).

Dieta controlada

El objetivo principal de la dieta controlada en fructosa será evitar todos los síntomas asociados a este tipo de intolerancia, a la vez que se consigue el máximo equilibrio dietético.

Sin embargo, es importante recordar que este tipo de alimentación afectará a la ingesta de alimentos tan básicos, necesarios y saludables como la fruta o la verdura, de manera que existe riesgo de que la dieta sea deficitaria en vitaminas y minerales; sobre todo, en vitamina C y en fibra. Por eso, antes de retirar alimentos (o grupos de alimentos), o de hacer otras modificaciones, es fundamental consultar a un dietista-nutricionista para asegurar el equilibrio en la alimentación.

Evitar el exceso

Una dieta controlada en fructosa no siempre significa llevar una dieta sin fructosa. Se debe evitar el exceso, es decir, la cantidad que produce los síntomas y que varía según cada persona.

Las pequeñas cantidades de fructosa pueden ser bien absorbidas o incluso bien toleradas sin la presencia de síntomas asociados a su ingesta. Esto significa que realizar la dieta de manera correcta pasa por conocer el grado de tolerancia a la cantidad de fructosa que cada individuo admite sin la aparición de síntomas.

Se comienza con una dieta estricta para que desaparezcan los síntomas. Después, se van introduciendo de manera gradual pequeñas cantidades de alimentos ricos en fructosa hasta conocer la tolerancia individual. En este proceso, se aconseja empezar por cantidades moderadas y no mezclar distintos alimentos ricos en fructosa en una misma comida. Se trata de probar un solo alimento nuevo cada día, un método que permitirá discriminar productos y ver en qué cantidades es posible incluirlos en la dieta. Llevar un registro diario de la ingesta y del control de síntomas ayudará a establecer la tolerancia.

+ www.consumer.es

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Para no sufrir los síntomas asociados a esta intolerancia, se deben evitar las fuentes dietéticas de fructosa y sorbitol. Es importante controlar la ingesta de los siguientes alimentos:

- **Las frutas:** **son el alimento con mayor contenido en fructosa. La manzana, la pera, el mango, la sandía, el melón, la papaya, los higos, la uva, la granada y las cerezas, entre otras, poseen una mayor carga de fructosa/sorbitol.**
- **Las verduras:** **son otro de los alimentos fuente de fructosa, aunque su contenido no es tan elevado como en la fruta. Hortalizas como los espárragos, los puerros o el tomate cuentan con cantidades relativamente mayores que el resto de verduras.**
- **Legumbres:** **los garbanzos, las lentejas o los guisantes poseen cantidades moderadas de fructosa, por lo que su tolerancia debe ser evaluada, aunque por lo general son bien toleradas en pequeñas cantidades.**
- **Azúcares y edulcorantes:** **el azúcar en cantidades moderadas se tolera bien. Hay que evitar edulcorantes como la fructosa, el sorbitol o el jarabe de maíz rico en fructosa y leer detalladamente el etiquetado de los alimentos dulces y procesados.**