

# Los enemigos del intestino

Además del cáncer de colon, hay dolencias intestinales crónicas y muy molestas que restan calidad de vida a los afectados



Entre los enemigos de nuestra salud intestinal no solo figura el temido cáncer de colon, aunque es la dolencia más popular por la gravedad que representa. Hay otras afecciones crónicas y muy molestas que restan calidad de vida a sus afectados. La necesidad de acudir corriendo al inodoro debido a un retortijón, sufrir un incómodo estreñimiento o padecer dolor abdominal, son algunas de ellas.

Entre estos trastornos figura el síndrome del intestino irritable (SII), que afecta al 15% de la población y representa alrededor de un 3% de los pacientes atendidos en atención primaria y un 25% en la especializada del aparato digestivo; la enfermedad inflamatoria intestinal (EII), que comprende la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn, y que supone más de 10 casos nuevos por 100.000 habitantes y año; y el cáncer de colon, el segundo tipo que más afecta a los españoles, por detrás del de pulmón y del que cada año se diagnostican 60 casos por 100.000 habitantes y año.

Los expertos señalan que el aumento de estas enfermedades se debe a que cada vez se diagnostican antes y mejor. Entretanto, los especialistas aconsejan aplicar el principio de precaución basado en seguir hábitos de vida saludables.

## La misión del intestino

El organismo humano consta del intestino delgado, encargado de digerir y absorber los nutrientes de los alimentos, y del colon o intestino grueso, responsable de absorber el agua. Esto significa que la misión fundamental del intestino es la absorción.

El intestino está poblado por la flora intestinal, que es el conjunto de microorganismos, en su mayoría bacterias, que se localizan en él. Se estima que el cuerpo humano podría albergar más de 1.000 clases de bacterias y que nuestro intestino podría estar colonizado por 10 millones de millones. Estos elementos nos defienden frente a las infecciones, estimulan el sistema inmune, fabrican las vitaminas B y K y ayudan a digerir y absorber los nutrientes, entre otras funciones.

Las alteraciones de esta flora intestinal, con la que se nace pero que cambia durante la vida por la dieta y el consumo de antibióticos, se han asociado a desórdenes intestinales como el colon irritable o la enfermedad de Crohn, y en cada uno, la flora está alterada de un modo distinto. Cuando el intestino no funciona bien, el síntoma fundamental que lo advierte es el tipo de defecación (diarrea o estreñimiento), así como dolor abdominal, hinchazón y también, en ocasiones, flatulencia o meteorismo. Además, si hay una mala absorción de nutrientes, puede producirse malnutrición, anemia y hierro bajo, entre otras consecuencias. En el cáncer de colon, otro signo delator es la presencia de sangre en las heces.

## Cómo cuidarlo y limpiarlo

- └ Evitar el estreñimiento mediante la dieta mediterránea, que incluya fibra, presente en frutas, alimentos vegetales e integrales y cereales (sobre todo el salvado de trigo).
- └ No abusar de los laxantes, ya que alteran la flora intestinal, son irritantes y pueden producir síndrome del intestino irritable (SII).

└ Mientras que el 70%-80% del cáncer colorrectal se relaciona con una dieta insana, en cambio, una alimentación como la mediterránea, rica en fruta, verdura, con pocas grasas y carne roja podría ayudar a prevenirlo.

└ Consumir líquidos, ya que favorecen la hidratación, la progresión del bolo alimenticio y previenen el estreñimiento.

└ Recurrir a los prebióticos y probióticos ya que restauran la flora intestinal. Los prebióticos son ingredientes no digeribles que favorecen el crecimiento selectivo de bacterias intestinales beneficiosas. Son carbohidratos presentes en vegetales como ajo, cebolla, puerro, espárrago, alcachofas, raíz de achicoria, tomates, plátanos, etc. Los probióticos son alimentos que contienen microorganismos vivos que promueven el desarrollo de bacterias beneficiosas -Lactobacillus acidophilus y Bifidus-. Los yogures, las leches fermentadas y las bebidas que contienen, además de zumo, leche fermentada y cultivos de bacterias son alimentos probióticos.

└ La hidroterapia del colon es semejante a la limpieza con enemas o con preparados por vía oral que limpian el intestino. Se trata de un lavado profundo del intestino grueso con agua, que se introduce y extrae con una cánula, mediante un equipo sofisticado, para eliminar todas las toxinas.

➔ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## CÓMO CUIDAR EL INTESTINO

- 1-Practicar ejercicio de forma regular, ya que mejora la movilidad intestinal.
- 2-Mantener una abundante hidratación para ayudar al tránsito intestinal y a evacuar las heces.
- 3-Seguir la dieta mediterránea, con un consumo moderado de fibra.
- 4-No conviene abusar de ella ya que una cantidad excesiva de fibra puede producir gas, meteorismo y diarrea.
- 5-Tomar yogur para reponer la flora intestinal.
- 6-Controlar los medicamentos que producen efectos secundarios, como diarrea o estreñimiento.
- 7-Controlar el estrés, que puede alterar la movilidad y la flora intestinal y provocar los síntomas de la enfermedad inflamatoria intestinal.
- 8-Evitar el tabaco y el alcohol ya que son dañinos para nuestro organismo.

Fuente: Modesto Varas Lorenzo, especialista en Aparato Digestivo de Centro Médico Teknon y del Hospital Universitario Valle de Hebrón, de Barcelona.

