

La dieta como tratamiento coadyuvante en la enfermedad inflamatoria intestinal

Introducción

- La enfermedad inflamatoria intestinal agrupa a un conjunto de patologías crónicas que afectan al tracto gastrointestinal, que van asociadas a una respuesta inmunológica exacerbada, presentando diferente gravedad y extensión de las lesiones, y cuyo curso es imprevisible.
- Destacan la Colitis Ulcerosa (CU) y la Enfermedad de Crohn (EC).



↑ Incidencia en la población mundial

Origen relacionado con factores ligados al estilo de vida occidental



La dieta parece jugar un papel relevante en diferentes aspectos de la enfermedad:

- ✓ Factor de riesgo
- ✓ Responsable de brotes
- ✓ Herramienta para evitar y mejorar estados de desnutrición y sus complicaciones

Objetivos

Determinar la eficacia de distintas técnicas de terapia nutricional en la inducción y el mantenimiento de la remisión en EII y en la mejora del estado nutricional del enfermo:

- Probióticos, prebióticos y simbióticos
- Nutrición enteral y parenteral
- Dieta y suplementación

Metodología

- Revisión bibliográfica en la base de datos PubMed y en la biblioteca de la Universidad Complutense de Madrid
- Palabras clave: enfermedad inflamatoria intestinal y dieta
- Profundización en los temas de mayor interés

Resultados y discusión

Probióticos, prebióticos y simbióticos

Inhibición de la colonización por bacterias patógenas	Incremento de la función barrera de la mucosa y el epitelio	Potenciación del sistema inmunológico
Disminución del pH luminal	Producción de ác. grasos de cadena corta	Incremento en la producción de IL-10 e IgA
Secreción de proteínas bactericidas	Producción de moco	Inhibición de la producción de IgE
Inhibición de la colonización epitelial	Fortalecimiento de las uniones celulares	Estimulación de los macrófagos
Bloqueo de ligandos epiteliales	Disminución de la permeabilidad epitelial	Modulación de la respuesta Th1/Th2

Tabla 1. Efectos beneficiosos obtenidos a partir del uso de probióticos.



Nutrición enteral y parenteral

Soporte nutricional individualizado útil como coadyuvante del tratamiento farmacológico.

Beneficios:

- Corrección y prevención de la nutrición en pacientes con brotes, ingesta inadecuada, anorexia, y pérdidas intestinales elevadas
- Modulación de la respuesta inflamatoria
- Modificación de la microbiota intestinal



Patrones dietéticos



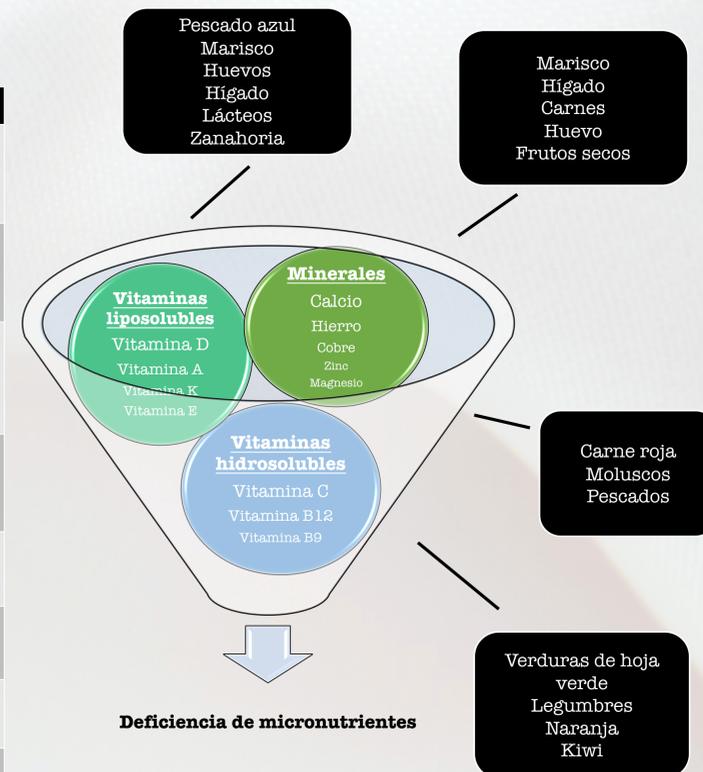
↓ Estado nutricional → ↑ Complicaciones → ↓ Calidad de vida

Macronutrientes	Tipo	Efectos sobre el TGI	Alimentos	Consumo
Hidratos de carbono	Azúcares	•Aumentan la disbiosis •Aumentan los síntomas gastrointestinales •Aumentan las infecciones	Bollería industrial, comidas procesadas	X
	Hidratos de carbono presentes en los lácteos	•Fuente de Ca •Asimilación de vitaminas liposolubles	Leche, yogur, kéfir, queso	X Con lactosa ✓ Fermentados
	Fibra insoluble	•Obstrucción •No efecto prebiótico •Tránsito intestinal acelerado	Lechuga, espinacas, frutas con piel, cereales integrales	X
	Fibra soluble	•Regula el tránsito intestinal •Efecto prebiótico	Manzana, cítricos, ciruelas, fresas, avena, legumbres	✓
Grasas	Ác. grasos monoinsaturados y ω-3	Efecto antiinflamatorio	Salmón, atún	✓
	Ác. grasos ω-6	Efecto pro-inflamatorio	Margarina, aceites refinados, carne roja	X
Proteínas	Origen animal	•Alta calidad proteica •Mejor digestión	Huevo, mejillón, jamón	✓
	Origen vegetal	Buena calidad	Legumbres, frutos secos	✓

Tabla 2. Recomendación del consumo de alimentos en base a los efectos que producen sus nutrientes en el tracto gastrointestinal.

X Consumo NO recomendado

✓ Consumo recomendado



Gráfica 1. Principales vitaminas y minerales que presentan deficiencias en EII y alimentos en los que se encuentran presentes, los cuales pueden incluirse en la dieta para corregir las carencias.

Dieta	Características	Beneficios
Vegetariana/Semivegetariana	↑ Vegetales ↓ Lácteos, huevos, carnes	↓ Riesgo EII Mantenimiento de la remisión
De carbohidratos específicos	↓ Disacáridos y polisacáridos ↑ Derivados lácteos, fuentes de monosacáridos	Mantenimiento de la remisión Mejora de los índices de actividad de la enfermedad
Autoinmune	Fase de eliminación: ↓ cereales, azúcares, aceites, alcohol, cafeína... Fase de mantenimiento: reintroducción escalonada	Mantenimiento de la remisión Curación de la mucosa intestinal
FODMAP	↓ oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles	Control de síntomas en época de brote
De eliminación	↓ alimentos irritantes de la mucosa intestinal	Disminución de los índices de actividad de la enfermedad Normalización de la CRP Aumento de la tasa de remisión y su mantenimiento
Mediterránea	↑ Legumbres, verduras, frutas, pescado, aceite de oliva, frutos secos	Gran poder antiinflamatorio y antioxidante

Tabla 3. Características y beneficios de diferentes dietas sobre enfermos con EII.

Conclusiones

- ✓ Existe una estrecha relación entre la dieta y la EII
- ✓ Es necesario realizar más estudios que nos permitan conocer en profundidad los mecanismos fisiológicos y fisiopatológicos relacionados con la terapia nutricional y la EII
- ✓ El diseño adecuado de los estudios es fundamental para la obtención de resultados concluyentes



Bibliografía

- Platero Rodrigo, E. Soporte nutricional en la enfermedad inflamatoria intestinal [Internet]. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 2010. [Consultado el 23 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/universidadcomplutense-ebooks/detail.action?docID=3203740#>
- Lee D, Albenberg L, Compher C, Baldassano R, Piccoli D, Lewis JD, et al. Diet in the Pathogenesis and Treatment of Inflammatory Bowel Diseases. Gastroenterology [Internet]. 2015 [5 de febrero de 2020]; 148(6):1087-1106. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4409494/>
- Reddavid R, Rotolo O, Caruso MG, et al. The role of diet in the prevention and treatment of Inflammatory Bowel Diseases. Acta Biomed. 2018;89(9-8):60-75. doi:10.23750/abm.v89i9-8.7952
- Monteserín Fernández Deva C. Guía de alimentación en enfermedad inflamatoria intestinal [Libro en Internet]. Madrid: Ergon, 2016 [Consultado el 5 de abril de 2020]. Disponible en: <https://eillafe.com/guia-de-alimentacion-en-eii/>
- Damas OM, Garces L, Abreu MT. Diet as Adjunctive Treatment for Inflammatory Bowel Disease: Review and Update of the Latest Literature. Curr Treat Options Gastroenterol. 2019;17(2):313-325. doi:10.1007/s11938-019-00231-8