

DIETA MEDITERRÁNEA Y BAJA EN FODMAPS, ¿CUÁL PRESENTA MAYOR BENEFICIO EN PACIENTES CON ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL?

SUBDIRECCIÓN MÉDICA

Autor: Edith Luna, Melanie Quintanilla, Melissa Gonzalez.

Resumen

En este estudio se compararon los beneficios de la dieta mediterránea y la dieta baja en alimentos FODMAPS en pacientes con Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII) donde encontramos que ambas son beneficiosas, sin embargo es mejor la dieta mediterránea.

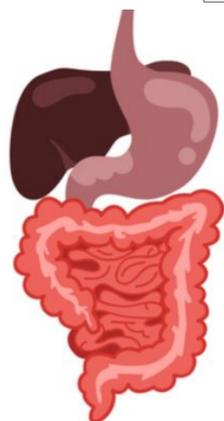


Objetivo

Dar a conocer cuál dieta presenta un mayor beneficio para los pacientes con EII, comparando dieta mediterránea y baja en FODMAPS.

Metodología

Comparación en cuanto a beneficios de la Dieta Mediterránea y la dieta baja en alimentos FODMAPS.



Introducción

La EII se caracteriza por dolor abdominal y diarrea crónica, e incluye la enfermedad de Crohn (EC) y la colitis ulcerosa (CU). Es una enfermedad en donde la alimentación repercute en el intestino, por lo que la intervención nutricional es pieza clave en su tratamiento.

Resultados

Lewis y cols mostraron que la Dieta Mediterránea es preferida debido a su relativa facilidad de implementación en comparación con la Dieta específica de carbohidratos.

Geary y cols mostraron que la dieta baja en FODMAPS tuvo mejora en los síntomas abdominales generales pero no el estreñimiento.

Chicco y cols demostraron que los pacientes siguieron la Dieta Mediterránea durante 6 meses y presentaron mejoría de sus síntomas los que más se adhirieron a la dieta además mejoraron el IMC y la circunferencia de la cintura.

Bodini y cols mostraron que una dieta baja en FODMAPS a corto plazo es segura para pacientes con EII y se asocia con una mejora de los marcadores inflamatorios fecales y disminución de los síntomas así como mejoras en la calidad de vida incluso en pacientes con enfermedad inactiva.

Cox y Fromentin concluyeron que una mayor proporción de los pacientes con EII informaron un alivio adecuado con la dieta baja en FODMAP ya que los pacientes tuvieron una mayor reducción de irritabilidad.

Prince y Myers identificaron que los alimentos ricos en FODMAPS a excepción de los que contienen oligosacáridos y sorbitol a las dosis administradas, inducían síntomas gastrointestinales en pacientes con EII inactiva, por lo que concluyeron que para la mejoría de síntomas había que llevar una restricción de alimentos FODMAPS.

Marsh y Banks concluyeron que el patrón dietético mediterráneo puede reducir la enfermedad activa en individuos con EII y disminuir la inflamación.

Vila Rovira e Ibáñez Solano demostraron que la dieta baja en FODMAPS ha sido eficaz en la mejoría de los síntomas digestivos.

Conclusiones

La Dieta Mediterránea y la FODMAPS fueron bien toleradas entre los pacientes con EII, se prefiere la Dieta Mediterránea debido a sus beneficios generales para la salud bien documentados y su relativa facilidad de implementación. Además que se ha demostrado que la dieta mediterránea equilibra el estado nutricional, mejora la microbiota y reduce los efectos proinflamatorios.

Información y Referencias:

- Lewis, J. D., Sandler, R. S., Brotherton, C., Brensinger, C., Li, H., Kappelman, M. D., Daniel, S. G., Bittinger, K., Albenberg, L., Valentine, J. F., Hanson, J. S., Suskind, D. L., Meyer, A., Compher, C. W., Bewtra, M., Saxena, A., Dobes, A., Cohen, B. L., Flynn, A. D., Fischer, M., ... DINE-CD Study Group (2021). A Randomized Trial Comparing the Specific Carbohydrate Diet to a Mediterranean Diet in Adults With Crohn's Disease. *Gastroenterology*, 161(3), 837–852.e9. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2021.05.047>
- Geary, R. B., Irving, P. M., Barrett, J. S., Nathan, D. M., Shepherd, S. J., & Gibson, P. R. (2009). Reduction of dietary poorly absorbed short-chain carbohydrates (FODMAPs) improves abdominal symptoms in patients with inflammatory bowel disease—a pilot study. *Journal of Crohn's and Colitis*, 3(1), 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.crohns.2008.09.004>
- Chicco, F., Magri, S., Cingolani, A., Paduano, D., Pesenti, M., Zara, F., Tumbarello, F., Urru, E., Melis, A., Casula, L., Fantini, M. C., & Usai, P. (2021). Multidimensional Impact of Mediterranean Diet on IBD Patients. *Inflammatory bowel diseases*, 27(1), 1–9. <https://doi.org/10.1093/ibd/izaa097>
- Bodini, G., Zanella, C., Crespi, M., Lo Pumo, S., Demarzo, M. G., Savarino, E., Savarino, V., & Giannini, E. G. (2019). A randomized, 6-wk trial of a low FODMAP diet in patients with inflammatory bowel disease. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*, 67–68, 110542. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2019.06.023>
- Pacientes con trastorno funcional intestinal: eficacia de una dieta baja en FODMAPS para el tratamiento de los síntomas digestivos. Vila Rovira, Neus; Ibáñez Solano, Patricia. *Nutr. clínica. diet. hosp.* 2016; 36(1):64-74 DOI: 10.12873/361vilarovira.
- Cox, S. R., Lindsay, J. O., Fromentin, S., Stagg, A. J., McCarthy, N. E., Galleron, N., Ibrahim, S. B., Roume, H., Levenez, F., Pons, N., Maziers, N., Lomer, M. C., Ehrlich, S. D., Irving, P. M., & Whelan, K. (2020). Effects of Low FODMAP Diet on Symptoms, Fecal Microbiome, and Markers of Inflammation in Patients With Quiescent Inflammatory Bowel Disease in a Randomized Trial. *Gastroenterology*, 158(1), 176–188.e7. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2019.09.024>
- Cox, S. R., Prince, A. C., Myers, C. E., Irving, P. M., Lindsay, J. O., Lomer, M. C., & Whelan, K. (2017). Fermentable Carbohydrates [FODMAPs] Exacerbate Functional Gastrointestinal Symptoms in Patients With Inflammatory Bowel Disease: A Randomised, Double-blind, Placebo-controlled, Cross-over, Re-challenge Trial. *Journal of Crohn's & colitis*, 11(12), 1420–1429. <https://doi.org/10.1093/ecco-icc/ijx073>
- Marsh, A., Radford-Smith, G., Banks, M., Lord, A., & Chachay, V. (2022). Dietary intake of patients with inflammatory bowel disease aligns poorly with traditional Mediterranean diet principles. *Nutrition & dietetics: the journal of the Dietitians Association of Australia*, 79(2), 229–237. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12715>