

## Dieta FODMAP

La distensión de la luz intestinal resulta de cambios en el volumen de sus componentes:

- Así el líquido intraluminal depende del número de sustancias osmóticamente (que atraen agua) activas.
- El gas en el intestino y colon depende del gas ingerido y de la fermentación de los carbohidratos por las bacterias del colon.

Los componentes de la dieta que pueden cumplir ambos efectos, osmóticamente activas y ser fermentadas por las bacterias, son carbohidratos de cadena corta que son pobremente o lentamente absorbidos en el intestino delgado y que se conocen por FODMAPs en sus siglas inglesas (oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles).

Estas sustancias producirán sus efectos en todas las personas en general y siendo dependiente del volumen o cantidad que hayamos ingerido, pero los síntomas derivados de su consumo son en general percibidos de forma más significativa en personas con síndrome de intestino irritable, y la disminución en su ingesta, ha demostrado mejoría en los síntomas digestivos en diferentes estudios.

A su vez su absorción intestinal es diferente entre personas, así la hipolactasia, déficit de lactasa intestinal, genera la no absorción de la lactosa presente en los productos derivados de la leche, y los síntomas de hinchazón, diarrea..., por los mecanismos antes comentados. Esta situación la conocemos como intolerancia a la lactosa y, en diferentes grados, afecta hasta al 30% de la población adulta de nuestro medio.

### Son fuente común de FODMAPS en la dieta:

- Fructosa libre: Puede existir diferentes grados de déficit de su absorción, pero el problema fundamentalmente es el de su consumo con exceso a la glucosa que contenga el alimento. Así por ejemplo es común en la repostería industrial, zumos de frutas comerciales o en productos bajos en calorías ("diet") añadir jarabe de fructosa a estos alimentos. Ciertas frutas como la manzana, pera, melón... también contienen un exceso de fructosa.
- Lactosa: En productos lácteos, y como antes se ha comentado, producirá síntomas dependiente de que exista o no la presencia de un déficit constitucional o adquirido, de lactasa intestinal. Productos fermentados o curados deberían contener cantidades muy bajas de lactosa, así son preferibles los quesos curados, brie o camembert a los frescos, tiernos o de untar.
- Fructanos: Son glúcidos complejos comunes en ciertas verduras (ajo, cebolla, alcachofa, puerro, espárrago, tomate...), frutos secos como el pistacho y en cereales (trigo y centeno).

- Galacto-oligosacáridos: Legumbres (judía, lentejas, garbanzos...).
- Polioles: Se encuentran en ciertas frutas (manzanas, pera, aguacate, nectarinas...), verduras como la coliflor, en los champiñones o guisantes y también como aditivos en bebidas y alimentos dietéticos, así como en caramelos y chicles (sorbitol, manitol, xilitol...).

En base a lo previamente referido podemos encontrar alimentos a los que percibimos intolerancia, y así disminuir o evitar su consumo.

En todo caso, si se quiere seguir una dieta estricta baja en FODMAPs se debe hacer siempre **BAJO CONTROL POR UN DIETISTA EXPERTO EN EL TEMA: Evitar la ingesta de múltiples alimentos sin un adecuado control a largo plazo puede conllevar alteraciones o déficits nutricionales graves.**

