

COLITIS ULCEROSA

Es un tipo de enfermedad intestinal inflamatoria (EII) que afecta el revestimiento del intestino grueso (colon) y el recto. Es de causa desconocida, evoluciona en brotes de intensidad y su duración es variable.

La colitis ulcerosa puede afectar a cualquier grupo de edad, aunque hay picos en edades comprendidas entre los 15 y 30 años y de nuevo entre los 50 y 70.

La enfermedad comienza, por lo general, en el área del recto y puede comprometer todo el intestino grueso con el tiempo.

CAUSAS

La causa de la colitis ulcerosa se desconoce. Durante los últimos años se ha intentado relacionar la colitis ulcerosa con varios factores del entorno, los más importantes son:

- **Infecciosos:** todavía no se ha podido relacionar con un microorganismo en concreto, pero parece la opción más lógica, ya que una infección sin importancia podría activar el sistema inmune de forma equivocada. Se ha llegado a sospechar que las causantes son las bacterias normales de la flora intestinal.
- **Alérgicos:** se han detectado anticuerpos y alteraciones en analíticas sanguíneas que se encuentran también en otras enfermedades alérgicas o autoinmunes, como la granulomatosis de Churg-Strauss.
- **Medioambientales:** al ser una enfermedad más frecuente en las ciudades que en el medio rural, se sospecha una relación con la contaminación ambiental. Curiosamente, en el caso del tabaco, que no deja de ser una sustancia tóxica ambiental, los fumadores tienen menos probabilidades de desarrollar la colitis ulcerosa que los no fumadores. Parece que la nicotina puede tener un cierto papel como regulador de la respuesta inmune. Además, puede disminuir determinadas sustancias del organismo que pueden participar en estimular la inflamación del intestino.
- **Psicológicos:** el estrés y traumas emocionales pueden desencadenar brotes de colitis ulcerosa. Además, el sufrir una enfermedad de este tipo durante toda la vida también puede influir en el carácter de la persona.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

SINTOMATOLOGÍA

La colitis ulcerosa se caracteriza por numerosas deposiciones pastosas o líquidas (hasta 3 cada hora) acompañadas de moco, pus y sangre.

Generalmente se sufren además dolores abdominales cólicos con deseo continuo, doloroso e ineficaz de defecar (tenesmo). También puede producir dolores abdominales difusos, síndrome rectal, fiebre, anorexia e importante debilidad.

Además de las manifestaciones de la enfermedad es importante atender a los cambios que esta patología provoca a nivel nutricional sobre el paciente porque son importantes:

- Una disminución de la ingesta alimentaria, producida por la propia enfermedad (dolor, dietas restrictivas, etc.).
- El aumento de los requerimientos nutricionales provocado por el estrés emocional, la mala absorción, las pérdidas gastrointestinales, las interacciones fármacos-nutrientes, etc.
- El resultado de estos desequilibrios nutricionales produce, entre otros efectos:
 - Pérdida de peso
 - Alteraciones bioquímicas
 - Deficiencia de vitaminas: B12, A, D, E y ácido fólico.
 - Deficiencia de minerales: zinc, hierro, magnesio, calcio y selenio.
- Desde el punto de vista nutricional es evidente la necesidad de cumplir claros objetivos dietéticos ante esta enfermedad:
 - Recuperar y mantener un buen estado general del organismo.
 - Corregir las deficiencias de nutrientes.
 - Instaurar una dieta antiinflamatoria y preventiva que pueda disminuir la intensidad de las crisis.
 - Regenerar la flora intestinal aportando altas cantidades de *Lactobacillus acidophilus*.
 - Restaurar la movilidad fisiológica del colon con una dieta rica en fibra.
 - Restablecer el equilibrio ácido-básico evitando la comida acidificante.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Estudiar las reacciones de aquellos alimentos que pudieran ser causa de alergias o intolerancias, especialmente frutos secos, alimentos con gluten, harinas, levaduras, lácteos, etc.
- Eliminar el café, el azúcar blanco, el marisco, la comida basura, los embutidos, las especias y los lácteos.
- Procurar seguir una dieta baja en grasas.
- En las crisis agudas es más adecuado tomar las verduras y las frutas hervidas.
- Beber abundante agua para prevenir el desequilibrio electrolítico.
- Realizar un ejercicio físico adecuado a las circunstancias personales.
- Procurar un sueño reparador.
- Evitar el estrés.

Complementos alimenticios

ColiProbio™ (HealthAid), que contiene cepas probióticas que van a ayudar a regenerar la flora intestinal, reducir las molestias asociadas a la inflamación intestinal y mantener un tracto gastrointestinal saludable.

Digest Gold™ (Enzymedica), que contiene un amplio espectro de enzimas digestivas y ATPPro, una combinación de ATP, citrato de magnesio, fitasa y CoQ-10.

Digeston® Plus (HealthAid) que contiene, entre otros:

- ✓ Enzimas proteolíticas como bromelina que favorecen la correcta digestión de las proteínas y ayudan a controlar la inflamación.
- ✓ Probióticos como *Lactobacillus acidophilus* que contribuyen a restaurar el equilibrio normal de las bacterias beneficiosas del colon.

Vitamina A 5.000 UI (HealthAid): Promueve la regeneración de la mucosa intestinal dañada.

Permeability Care (Nutrinat Evolution): Diseñado para proteger y mantener la integridad de la mucosa intestinal. Entre sus ingredientes cabe destacar:

- L-Glutamina: Importante combustible metabólico para las células intestinales. Protege la vellosidad del intestino que contribuye a la absorción.
- Olmo rojo y malvavisco: Ayudan a reforzar la mucosa intestinal permitiendo la absorción de nutrientes esenciales y evitando el paso de sustancias tóxicas.

Vitamina B99 (Nutrinat Evolution)/ (HealthAid)/B-Complex con Vitamina C (Terranova): Esenciales para la descomposición de grasas, proteínas y carbohidratos, y para la correcta digestión. Mejoran el funcionamiento de la musculatura intestinal.

Ácido fólico: acelera la regeneración y recuperación de las células epiteliales dañadas; además, y dado que en ocasiones se restringe la ingesta de frutas y verduras frescas, la carencia de folacina es muy común

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

en estos enfermos. Por otra parte, la carencia de esta vitamina causa mala absorción y diarrea.

Vitamina B12: no puede absorberse debido al estado de la mucosa.

PABA: es fundamental para el crecimiento y equilibrio de la flora bacteriana del intestino.

Multiminerales (HealthAid) (selenio, hierro, zinc, magnesio y calcio): Los minerales deben aportarse puesto que se pierden con las heces.

Ácidos grasos esenciales provenientes de aceite de linaza 1.000 mg (HealthAid) o Aceite de onagra 1.300 mg (Nutrinat Evolution), importantes para la formación de las células. Protegen el recubrimiento del colon.

Vitamina C 1.000 mg+Bioflavonoides (HealthAid) son necesarios para la función inmunológica y para la curación de las membranas mucosas.

Fibra de cáscara de Psyllium (cápsulas vegetales o polvo) (HealthAid): Es indispensable mantener una buena hidratación mientras se esté tomando el psyllium. Suspender la suplementación de fibra dietética durante los períodos de exacerbación de la enfermedad hasta que la inflamación termine.

Alfalfa (Medicago sativa) 700 mg proporciona vitamina K y clorofila, que son necesarias para la curación.