

SÍNDROME DEL INTESTINO PERMEABLE (HIPERPERMEABILIDAD INTESTINAL)

El aparato intestinal está protegido por una membrana con funciones muy importantes para la salud. Entre ellas la absorción de nutrientes, la producción de enzimas digestivas, de ciertas vitaminas y de anticuerpos, los cuales actúan como primera línea de defensa contra infecciones.

Esta membrana tiene cierta función permeable, de hecho, si no fuera así no sería posible absorber los nutrientes de los alimentos que se ingieren, y está programada para rechazar sustancias que, al ser absorbidas, podrían dañar el organismo. Sin embargo, los hábitos alimenticios y de vida actual y el medio ambiente pueden, fácilmente, inflamar y dañar esta membrana dando como resultado un intestino demasiado permeable. Cuando la membrana intestinal se inflama, pierde su propiedad protectora y su capacidad de absorber nutrientes, de producir enzimas digestivas y de crear el ambiente perfecto para que los microorganismos que habitan en el interior convivan en armonía.

Con un intestino demasiado permeable se está más expuesto a cualquier invasión. Por ejemplo, cuando se ingieren alimentos no biológicos también se están ingiriendo cientos de diferentes tipos de pesticidas, insecticidas, metales pesados y otros tipos de químicos.

A través de un intestino inflamado y demasiado permeable, estos químicos pasan a la sangre afectando a los diferentes sistemas del cuerpo (inmunitario, hormonal, nervioso, respiratorio, reproductivo), causando síntomas tan variados como migrañas, artritis, alergias, menstruaciones dolorosas o irregulares, palpitaciones, mareos e irritabilidad, entre otros.

Al mismo tiempo, un intestino inflamado y demasiado permeable es más susceptible a la invasión de parásitos, bacteria o la multiplicación de ciertas levaduras como la *Candida Albicans*.

Todos estos microorganismos son responsables, a su vez, de una gran lista de síntomas que pueden incluir desde diarrea hasta tos crónica. Por otro lado, estos microorganismos suelen inflamar el intestino causando un exceso de permeabilidad.

Enfermedades y desequilibrios relacionados con el síndrome del intestino demasiado permeable:

- Enfermedad celíaca
- Alcoholismo
- Enfermedad de Crohn
- Alergias alimenticias
- Eczema tópico
- Parasitosis crónica
- Candidiasis crónica
- Síntomas relacionados con el síndrome del intestino demasiado permeable
- Migrañas
- Dolores musculares y de articulaciones

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.

- Diarrea y/o estreñimiento
- Fatiga
- Décimas de fiebre
- Malestar general
- Hinchazón abdominal
- Flatulencia
- Náuseas
- Palpitaciones
- Mareos
- Problemas menstruales
- Mal aliento
- Nerviosismo
- Insomnio

Causas

La causa principal es la inflamación. Esta puede ser debida a:

- **Poca masticación en las comidas** o deficiencia de ácido clorhídrico o enzimas pancreáticas. Cuando los alimentos ingeridos no se digieren bien se produce fermentación y/o putrefacción en el intestino. Esto da lugar a la producción de ciertos gases que pueden dañar e inflamar la pared intestinal.
- **Deficiencias nutricionales.** Una dieta pobre en nutrientes puede ser responsable de muchos problemas de salud, entre ellos el intestino demasiado permeable. Por ejemplo, para digerir adecuadamente es necesaria cierta cantidad de ácido clorhídrico, el cual es producido en presencia de la vitamina B6 y el mineral zinc. A la vez la falta de las vitaminas B3, biotina, B6, C y de los minerales magnesio y zinc imposibilitan la producción de prostaglandinas PG1 y PG3, las cuales tienen un efecto antiinflamatorio.
- **Dieta proinflamatoria.** Ciertos alimentos y sustancias como el trigo, productos lácteos, azúcar, café, té, alcohol y alimentos procesados y no biológicos, pueden irritar el intestino produciendo inflamación y excesiva permeabilidad.
- **Uso de medicamentos** como los esteroides, aspirina y paracetamol, los cuales, aunque alivian los síntomas de inflamación en otros lugares del cuerpo, afectan la mucosa gastrointestinal y precipitan un ataque enzimático y de ácido en la pared intestinal. Desafortunadamente, las personas que sufren del síndrome del intestino demasiado permeable son las, que con más frecuencia, toman este tipo de fármacos debido a los síntomas que presentan.
- **Infecciones intestinales,** incluidas infecciones por bacteria, levadura y parásitos. Estos organismos atacan la membrana intestinal produciendo inflamación, destruyendo la flora intestinal e impidiendo la producción de ciertas vitaminas como las B, K y A.

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.

- **Intolerancias alimenticias** que pueden producir toxinas en el intestino y, por consiguiente, irritación e inflamación. Muchas personas no saben que padecen de intolerancias porque la reacción, a veces, no es inmediata. En muchos casos, los síntomas pueden aparecer a las 48 horas e incluso al cabo de tres días. Las alergias más comunes en Europa son al trigo y sus productos (pan, pasta, galletas, bollería, empanadas) y a los productos lácteos y sus derivados (leche, yogurt, mantequilla, crema).

Tratamiento

El síndrome del intestino demasiado permeable es muy común. Hay muchas personas que lo sufren sin saberlo. También es complicado, ya que puede dar lugar a una serie de síntomas crónicos y, a veces, difíciles de tratar. Sin embargo, tiene tratamiento y puede ser completamente curado.

Hay tres pasos a seguir en el tratamiento:

1) Eliminación de las causas:

- Reducir al máximo irritantes como cereales con gluten, picante, alcohol, té y café, comidas fritas y carne roja.
- Eliminar el trigo y los productos lácteos y cualquier alimento que se sospeche pueda estar causando alergias o intolerancias.
- Evitar el tomar drogas antiinflamatorias.
- Tratar cualquier infección de levaduras, parásitos o bacterias que pueda existir.

2) Mejora de la función del intestino:

- Masticar correctamente los alimentos.
- Ingerir alimentos altos en fibra como vegetales, frutas y legumbres (evitar el salvado de trigo porque es un irritante).
- Tomar una combinación de bacterias beneficiosas que incluya *Saccharomyces boulardii* (**Sacardi™ de HealthAid**), *Bifidobacterium lactis* y *Lactobacillus plantarum* y *rhamnosus* como **MagniProbio Complex (Terranova)**. Las bacterias digestivas beneficiosas ayudan a mantener un entorno sano en el tracto digestivo y ayudan a la digestión y desintoxicación. También inhiben las colonias de microorganismos perjudiciales (p.e. *Candida albicans*, ciertas bacterias), que de otra forma darían lugar a daño intestinal y permeabilidad excesiva.
- **Digest Gold™ (Enzymedica)**: La suplementación con enzimas digestivas puede mejorar el problema fundamental de la absorción de nutrientes de los alimentos.

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.

3) Reparación de la membrana intestinal:

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.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): Los ácidos grasos Omega 3 son necesarios para regenerar las membranas de todas las células de nuestro organismo, incluidas las intestinales y modular los procesos inflamatorios e inmunitarios.

Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova)/Ultimate Antiox Full Spectrum (Designs for Health), que contienen entre otros, L-glutación, vitaminas C, E, betacaroteno, y polifenoles; todas las enfermedades crónicas, y por tanto también las intestinales, se relacionan con una excesiva producción de moléculas inflamatorias, dando lugar a la inflamación crónica de bajo grado. La inflamación puede ser tanto *causa como origen* de las disfunciones intestinales, por ejemplo la obesidad, diabetes mellitus y otras enfermedades crónicas. Los polifenoles, moléculas presentes en las plantas, pueden resultar muy interesantes para disminuir esta inflamación, permitiéndoles a las células intestinales recuperar su función fisiológica.

De estos, los más interesantes son la quercetina, curcuminoides presentes en la cúrcuma y el jengibre, y los polifenoles del té verde.

Probióticos especialmente L-acidophilus (Acidophilus con FOS de HealthAid)

Los probióticos son microorganismos vivos (hongos y bacterias) que viven en todo nuestro tracto intestinal, aunque la mayor cantidad se encuentra en el intestino y el colon. La mayoría de estos microorganismos no solo son inocuos, sino que además son importantes contribuyendo sobre la nuestra salud intestinal y de todo nuestro cuerpo. Estos microorganismos benéficos nos ayudan a digerir lo alimentos, producir vitaminas, metabolizar sustancias tóxicas, producir sustancias que ayudan a los procesos químicos de todo nuestro cuerpo y ayudar en la reparación intestinal.

El **Zinc 15 mg Complex (Terranova)**, junto con la glutamina, repara el daño que se va generando a diario en la mucosa intestinal.

La **Vitamina B6 50 mg (HealthAid)** y el zinc ayudan en la producción de ácido clorhídrico, sustancia indispensable para una adecuada digestión.

Vitamina A 5.000 UI (HealthAid) que ayuda en la regeneración celular de la pared intestinal.

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.

Hongos medicinales como **Melena de León, extracto puro (Hawlik)**. Además de resultar un buen prebiótico favoreciendo un estado eubiótico en la flora intestinal actúa frente a patologías digestivas mediante la vía de regeneración del epitelio intestinal, impidiendo su degradación, renovándolo.

La **L-Arginina 500 mg (HealthAid)** también es muy importante, ya que ayuda a mantener en buen estado la pared intestinal, porque potencia la síntesis de colágeno entre otras funciones, igualmente, ayuda a la cicatrización y normalización de las mucosas.

Ginkgo (Ginkgo Biloba) 5.000 mg (HealthAid) que aumenta la microcirculación y transporte de nutrientes al hígado y otros tejidos, además de ser un potente antiinflamatorio.