

Enfermedad Inflamatoria Intestinal y Nutrición



¿Qué es la enfermedad inflamatoria intestinal?

La enfermedad inflamatoria intestinal (abreviada IBD en inglés) incluye tanto la colitis ulcerosa (inflamación del intestino grueso) como la enfermedad de Crohn (inflamación de cualquier parte del tracto gastrointestinal).

¿La IBD es causada por una mala nutrición o dieta?

A pesar de muchas investigaciones, las causas de la IBD permanecen desconocidas. Específicamente, los investigadores han intentado vincular la dieta a la IBD pero todavía no han demostrado ninguna relación definitiva. Sin embargo, la dieta es importante en la IBD, tanto en el cambio de actividad de la enfermedad como en la prevención de complicaciones.

¿Cómo impacta la nutrición en la colitis ulcerosa?

La colitis ulcerosa causa inflamación y úlceras en el colon, lo que produce cólicos, diarrea y pérdida de sangre, proteínas, electrolitos (como potasio y magnesio) y del apetito, lo que a menudo produce pérdida de peso. A menudo se recomiendan dietas ricas en calorías junto con hierro, cinc y otros nutrientes para ayudar a aliviar los efectos de la colitis ulcerosa. Si el paciente se trata con sulfasalazina (que pertenece a un tipo de medicaciones llamadas drogas anti-inflamatorias y es usada para tratar la inflamación intestinal, diarrea, sangrado rectal y dolor abdominal en pacientes con colitis ulcerosa) se debe agregar ácido fólico. Para ayudar a disminuir los cólicos y el sangrado, deben evitarse alimentos que no se absorben tales como palomitas de maíz, maíz en mazorca, semillas y nueces. También, los alimentos ricos en fibra, tales como brócoli, frijoles y coliflor y los alimentos fritos pueden causar síntomas y por consiguiente deben evitarse.

¿Cómo impacta la nutrición en la enfermedad de Crohn?

Puesto que la enfermedad de Crohn puede afectar cualquier parte del tracto gastrointestinal, pueden ocurrir muchos problemas nutricionales. Primero, pérdida de peso y poco crecimiento son comunes con la enfermedad de Crohn. A menudo, esto es el resultado de una pobre ingesta de calorías. Por consiguiente, es importante que su niño coma lo suficiente. Estas calorías extra pueden ser proporcionadas por bebidas ricas en calorías. Cuando se necesitan más calorías, pero el niño no puede tomar todas las calorías por la boca, se puede poner una sonda de alimentación en el estómago y las calorías se dan a través de la sonda.

Segundo, el niño puede estar en riesgo de presentar deficiencias nutricionales específicas debido a la enfermedad de Crohn o a efectos secundarios de la medicación. Su niño debe ser controlado en busca de niveles bajos de hierro y debe complementarse oralmente cuando lo requiera. Si esto es inadecuado, pueden considerarse las infusiones intravenosas de hierro. El calcio es un mineral importante que a menudo está bajo en los pacientes con enfermedad de Crohn. Los niños pueden haber disminuido su masa ósea debido a su deficiencia de calcio que empeora por el tratamiento con corticosteroides como la prednisona. Por consiguiente se justifica el suplemento de calcio. A veces, se pueden necesitar estudios de la densidad ósea para controlar la deficiencia de calcio. El cinc es otro nutriente importante que debe controlarse en los pacientes con enfermedad de Crohn.

Finalmente, los pacientes con enfermedad ileal (enfermedad del intestino delgado) o luego de una resección quirúrgica del ileon, están en riesgo de presentar deficiencia de vitamina B12. El niño debe controlarse y tratarse con inyecciones de B12 si tiene niveles bajos de esta vitamina.

Ciertos cambios en la dieta pueden reducir los síntomas de la enfermedad de Crohn. Algunos pacientes desarrollan estrechamientos del intestino delgado o grueso. Éstos son áreas de cicatrización del intestino que disminuyen el diámetro del intestino (lumen). Como se describió anteriormente, en pacientes con estrechamientos deben evitarse ciertos alimentos que se digieren pobremente, ya que estos alimentos pueden causar un bloqueo (obstrucción) intestinal completo al alojarse en los estrechamientos. Finalmente, sólo tomar una dieta líquida elemental puede disminuir la actividad de la enfermedad de Crohn a más de mejorar el estado nutricional del paciente, o puede producir la remisión de la enfermedad. Por consiguiente, algunos doctores recomiendan usar dietas elementales para el tratamiento de la enfermedad de Crohn. Sin embargo, la enfermedad puede recurrir cuando nuevamente se agregan a la dieta alimentos regulares.

Es importante evitar alimentos que provoquen síntomas. No se requiere la eliminación rutinaria de la lactosa de la dieta, puesto que no hay evidencia que ocurra intolerancia a la lactosa en los pacientes con IBD con mayor frecuencia que en la población general. Sin embargo, cuando la enfermedad está activa, su doctor puede recomendar una dieta sin lactosa por un determinado período.

Para más información o para localizar a un gastroenterólogo pediátrico en su área por favor visite nuestro sitio web: www.naspgghan.org

RECORDATORIO IMPORTANTE: Esta información es proporcionada por la Asociación Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas (NASPGHAN), como información general y no como base definitiva para diagnóstico o tratamiento en ningún caso en particular. Es sumamente importante que consulte a su médico sobre su condición específica.



NASPGHAN • PO Box 6 • Flourtown, PA 19031
215-233-0808 • Fax: 215-233-3918