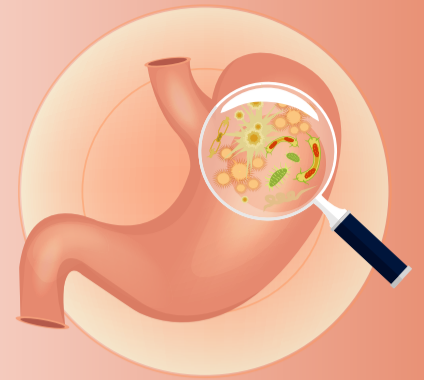


# Enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa

## Dieta occidental incidiría en el aumento de enfermedades inflamatorias intestinales



▪ *La Sociedad Chilena de Gastroenterología (SCHGE) informó que cada año la cifra de casos de enfermedades inflamatorias intestinales va en aumento, con una mayor incidencia en países occidentales. Expertos nacionales proponen un tratamiento integral de los pacientes con enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa, abordando aspectos nutricionales y psicológicos.*

▪ *Una dieta con un mayor consumo de granos, azúcares refinados y grasas incidiría en el aumento de estas enfermedades inflamatorias del intestino. Por el contrario, frutas, vegetales, aceite de oliva, pescado, huevos y lácteos fermentados, tendrían un efecto antiinflamatorio.*

La incidencia de las Enfermedades Inflamatorias Intestinales (EII), Crohn y colitis ulcerosa,

está aumentando en todo el mundo, y la Agrupación Chilena de Trabajo en Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa (ACTECCU), dependiente de la Sociedad Chilena de Gastroenterología (SCHGE), trabaja hace un tiempo no solo en la concreción de las garantías para atender los altos costos asociados a su tratamiento y el nivel de invalidez que viven sus pacientes, sino también en promover una mirada integral de los diagnósticos de este tipo de enfermedades, incluyendo aspectos psicológicos y nutricionales.

La enfermedad de Crohn afecta el tubo digestivo, desde la boca hasta la región perianal, mientras que la colitis ulcerosa afecta porciones variables del colon, pudiendo requerir hospitalizaciones y cirugías, y comprometiendo significativamente el ánimo y el rendimiento socio-laboral. En general, los síntomas más frecuentes son dolor abdominal, pudiendo existir mucosidades y sangre en las deposiciones, diarreas dependiendo de la extensión del compromiso inflamatorio del tubo digestivo, e incluso presencia de fistulas y abscesos perianales en el caso de enfermedad de Crohn, y compromiso extra digestivo a nivel de piel, articulaciones y ojos, entre otros.

La Dra. Jocelyn Slimming, presidenta de la mencionada agrupación ACTECCU, señala que las EII han registrado un aumento progresivo de la incidencia en países como Brasil, Uruguay y Barbados, con saltos de hasta 4,5 a 9,7 por cada 100 mil habitantes en una década; y Chile no queda fuera de esta tendencia.

Tanto la enfermedad de Crohn como la colitis ulcerosa son crónicas y su evolución está caracterizada por periodos intermitentes de crisis y de remisión. Asimismo, es importante considerar su alta tasa de diagnóstico en la juventud, afectando las proyecciones de productividad económica. En este sentido, se observa mayor prevalencia en personas entre 18 y 35 años, seguido de un grupo más pequeño entre 55 y 65 años.

Las EII son condiciones complejas, crónicas y muchas veces progresivas, que tienen impacto físico, psíquico y económico en el paciente, su entorno y en la sociedad en general. “El control de la enfermedad sigue siendo una necesidad insatisfecha para una gran proporción de pacientes, y la propuesta de ACTECCU es un **tratamiento integral** que aborde todas las dimensiones para mejorar la calidad de vida”, precisó la Dra. Sandra Hirsch, médico gastroenterólogo, magister en nutrición, directora de investigación del INTA y miembro de la Sociedad Chilena de Gastroenterología (SCHGE).

Según la experta, entre muchos posibles factores ambientales que predisponen a las EII en sujetos genéticamente susceptibles, está **la dieta**. Los hábitos alimentarios han cambiado drásticamente a lo largo de los siglos, pasando de una dieta que comprendía principalmente carne, pescado, verduras y frutas, a una dieta occidental, con un mayor consumo de granos, azúcares refinados y grasas. “Estos cambios han llevado a una discordancia evolutiva que puede haber contribuido al dramático aumento de las enfermedades inflamatorias crónicas vistas en los últimos años”, puntualiza.

El consumo de hidratos de carbono refinados (azúcares), son una característica de la dieta occidental. Estos son capaces de cambiar la microbiota intestinal hacia un patrón pro-inflamatorio, haciendo más propensos a los individuos genéticamente susceptibles a adquirir la enfermedad. Por el contrario, **la dieta mediterránea es protectora**, debido que incluye mucha fruta, vegetales, aceite de oliva y pescado, todos componentes que tienen efectos antiinflamatorios y pueden prevenir el desarrollo de estas enfermedades.

Las personas diagnosticadas con una enfermedad inflamatoria del intestino, como podría ser la colitis ulcerosa o la

enfermedad de Crohn, como recomendación general, deben consumir una dieta saludable idealmente tipo mediterránea, rica en frutas y verduras, pescado, aceite de oliva, además de proteínas de alto valor biológico como la del huevo y lácteos, especialmente fermentados (yogurt, kéfir, queso). Sin embargo, es muy importante adecuar la dieta a cada individuo de acuerdo a la tolerancia.

La especialista subraya que **se debe excluir la comida chatarra, el exceso de dulces y los irritantes como el ají**, pero advierte que hasta la fecha no se ha investigado más allá como para demostrar que algún alimento o dieta específica reemplace el tratamiento medicamentoso de las EII, sobre todo en los casos más graves.

En cuanto al acompañamiento psicológico especializado a partir del diagnóstico, la psicóloga María José Leiva, del Programa de Enfermedades Intestino-Inflamatorias de Clínica Las Condes, explica: “Nuestro objetivo es apoyar al paciente en las distintas etapas del tratamiento. La primera de ellas es la adaptación a la nueva condición que implica una enfermedad crónica, lo que muchas veces genera miedos, inseguridad y sensación de fragilidad. Es complejo aceptarlo a nivel personal y muchas veces también socializarlo, ya que aún las personas conocen poco de ellas y de su manejo”. Estudios han demostrado que el tratamiento multidisciplinario con apoyo psicológico, colaboraría de modo importante en disminuir la frecuencia de las crisis, y en hacerlas menos agudas cuando se presentan, dado que entrega herramientas para el manejo del estrés y la ansiedad.

“La psicoterapia en este contexto busca potenciar herramientas de regulación de ansiedad, a través de la alfabetización emocional y técnicas de *mindfulness*. Hay que atravesar varias etapas, desde aceptar el diagnóstico y entender su impacto, dando espacio a las emociones que surjan, como podría ser la pena y la rabia, y luego socializarlo para que el entorno más íntimo comprenda la enfermedad”, sostiene Leiva. La especialista concluye que en caso de adolescentes, el apoyo psicoterapéutico logra buenos resultados, y es de alta relevancia, pues supone desafíos propios de la etapa, al compatibilizar la sintomatología y las indicaciones médicas, con las actividades sociales cotidianas y el grupo de pares. Las Enfermedades Inflamatorias Intestinales, en fase de crisis, afectan notoriamente los niveles de energía de la persona, y sin un debido tratamiento integral, el manejo del diagnóstico suele tener efectos de consideración, tanto en jóvenes como en adultos. **ES**

Medicina natural al alcance de personas con

**FONASA**



El tratamiento de medicina natural en Instituto ILPA será financiado por la Fundación Internacional de Medicina Integrativa (IFIMED). Se financiará el 80% para personas con FONASA, reduciendo el valor de cada sesión de tratamiento de \$50.000 a \$9.500.

El tratamiento consiste en:

- Evaluación por un médico cirujano
- Evaluación naturopática.
- Uso de doctrina térmica y todas sus herramientas.
- Cataplasmas de barro y geoterapia.
- Baños de vapor.
- Hidroterapia.
- Alimentación naturalista.
- Medicina y nutrición ortomolecular.
- Uso de suplementos alimenticios.
- Plantas medicinales.
- Medicina biorreguladora, biológica u homotoxicología.
- Medicina manual.
- Nueva medicina germánica
- Mucho más.

Más info al 227934087 y contacto@ilpa.cl

Atención de pacientes en Stgo.  
Av. Nueva Los Leones N° 0145 Of. 6