

Programa NUSA. Nutrición y Salud

Información científica. Nutrición. Tránsito intestinal.

Tránsito intestinal

01-02-2009

Se llama tránsito intestinal al tiempo transcurrido entre la ingestión de alimentos (o comidas) y la deposición.

Los **principales trastornos del tránsito intestinal** son:

- **Estreñimiento:** Deposiciones molestas o poco frecuentes.
- **Diarrea:** Incremento en el volumen, fluidez o frecuencia de las deposiciones.
- **Incontinencia fecal:** Pérdida del control de las deposiciones, fugas fecales.
- **Síndrome del intestino irritable:** Trastorno de la motilidad de todo el tubo gastrointestinal, que produce dolor abdominal, estreñimiento o diarrea.
- **Flatulencia:** Incremento del contenido de gases en el tracto gastrointestinal.

Las **recomendaciones dietéticas** para estos trastornos varían según la patología, pero todas persiguen regular el tránsito intestinal, con objetivos comunes: beber abundantes líquidos, aumentar la cantidad de fibra de la dieta y normalizar y regularizar los hábitos alimentarios y defecatorios.

Los factores que determinan el tiempo de tránsito intestinal en el colon en individuos sanos son numerosos, lo que hace que el tiempo de tránsito presente una gran variabilidad, tanto interindividual como intraindividual. En general, es mayor en las mujeres que en los hombres y aumenta con la edad.

La composición de la dieta y la flora intestinal son los dos factores modificables más importantes en la **regulación del tránsito intestinal**. Por ejemplo, es sabido que una flora rica en bifidobacterias ayuda a un buen funcionamiento del intestino; y una dieta rica en fibra da lugar a heces más pesadas y voluminosas, y acelera el tránsito. También son útiles para acortar el tiempo de tránsito intestinal prebióticos como la oligofructosa, que aumenta el peso de las heces.

Por su parte, algunos preparados de probióticos se utilizan para evitar la diarrea provocada por antibióticos, y se han documentado sus efectos en las enfermedades

inflamatorias del intestino (EII) y el síndrome de intestino irritable (SII), siendo la reducción de la incidencia y gravedad de la diarrea uno de los usos más ampliamente reconocidos de los probióticos.

Existen evidencias científicas de cepas de **probióticos que ayudan a regular el tránsito intestinal.**

- Se ha demostrado que varias cepas probióticas, incluyendo *L. reuteri* ATCC 55730, *Saccharomyces cerevisiae* (boulardii), *L. rhamnosus* GG y *L. casei* DN -114 001, son útiles en la reducción de la severidad y duración de la diarrea infecciosa aguda en niños. La administración oral de probióticos acorta la duración de la enfermedad diarreica aguda en niños en aproximadamente 1 día.
- En prevención de la diarrea en el adulto y el niño, sólo existen evidencias sugestivas de la eficacia de *Lactobacillus* GG, *L. casei* DN-114 001 y *S. boulardii* en alguna situación específica
- Recientemente se ha observado la eficacia de *L. casei* DN-114 001 para la prevención de la diarrea asociada a los antibióticos y diarrea por *C. difficile* en pacientes adultos hospitalizados.

Actualmente existen ya suficientes estudios, tanto en niños como en adolescentes, mujeres y ancianos, en los que se ha demostrado que la ingesta de probióticos, ya sean bifidobacterias solas, combinadas con lactobacilos, o sinbióticos (probióticos + fibra dietética) es capaz de reducir el estreñimiento crónico funcional y mejorar la calidad de vida de los pacientes que los ingieren, incluso en pacientes con síndrome de intestino irritable (SII) tipo estreñimiento.

Además, es importante tener en cuenta que mantener un tránsito intestinal regular es esencial para el bienestar general.

Más información:

Determinación del tiempo de tránsito intestinal. Medline Plus

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003887.htm>

Bixquert Jiménez M. Manejo dietético del estreñimiento crónico funcional. Especial referencia al beneficio de las bifidobacterias. Alimentación, Nutrición y Salud. Vol. 15, Nº 2, pp. 31-38, 2008.

<http://www.grupoaran.com/WEB/ediciones/revistas/003.asp?IR=31&fechaPublicacion=20/06/2008&IDAR=460537&IESP=24&IDTA=6&VOL=15&NUM=2&iDNR=980>

Probióticos y prebióticos. Guías prácticas de la OMGE (Organización Mundial de Gastroenterología). Mayo de 2008.

http://www.worldgastroenterology.org/assets/downloads/es/pdf/guidelines/19_probioticos_prebioticos_es.pdf