

CONCEPTOS GENERALES

Se define estreñimiento cuando existe una **frecuencia de deposición menor de 3 veces a la semana**, coincidiendo con presencia de **heces duras, de escasa cantidad y más secas** o un incremento en los esfuerzos para la deposición.

Según distintos estudios, su prevalencia en España oscila entre el 12-20%. Es más frecuente en el sexo **femenino, en ancianos y en personas con sobrepeso / obesidad o con una dieta baja en líquidos y fibra (frutas y verduras)**. Otro factor para tener en cuenta es que hay que evitar resistirse al deseo de defecar (dejar de ir al baño porque hay prisa o no es el momento o el lugar oportuno), ya que se ha comprobado que la reiteración en no hacer caso a las ganas de defecar acaba suprimiendo el reflejo gastrocolónico y favoreciendo el estreñimiento.

En general, cuando el estreñimiento dura más de tres meses, hablamos de **estreñimiento crónico** «habitual» o «mantenido», es decir, que se padece continuamente. Cuando el problema es puntual, generalmente agudo, hablamos de «**estreñimiento ocasional**».

Hablamos de **estreñimiento secundario** cuando existe una causa evidenciable como toma crónica de ciertos fármacos, enfermedades generales, vida sedentaria o enfermedades del aparato digestivo.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

La **fibra dietética** forma parte de lo que se considera una dieta saludable. La fibra es el material que forma las paredes de las células vegetales y constituye el esqueleto de sostén de las plantas. Abunda sobre todo en la capa exterior denominada salvado de los cereales, en las semillas, en los frutos secos, legumbres, hortalizas, verduras y todo tipo de frutas.

Una ingesta rica en fibra es recomendable para prevenir o tratar el estreñimiento ya que incrementa el volumen de las heces, la frecuencia de deposición y reduce el tiempo de tránsito intestinal.

Se aconseja un consumo habitual de **25 a 38 g / día de fibra** de diferentes fuentes. De forma general, la fibra consumida debe tener una proporción de 3:1 entre fibra insoluble y fibra soluble:

- La **fibra insoluble**, poco fermentable, es la que aumenta en mayor grado la masa fecal debido a los restos de fibra no digeridos.

Beneficios de la fibra insoluble:

- Aumenta la velocidad del tránsito intestinal.
- Aumenta el volumen de las heces.

La fibra insoluble se encuentra principalmente en la cubierta externa de los granos de cereal, conocida como salvado; por ello la encontraremos en el salvado de trigo, los cereales integrales, leguminosas y frutos secos, frutas (con piel) entre otros.

- La **fibra soluble**, y en general fermentable, favorece el crecimiento de las bacterias beneficiosas de nuestro intestino (efecto “prebiótico”) y la retención de agua.



Beneficios de la fibra soluble:

- Retrasa el vaciamiento del estómago, proporcionando sensación de saciedad.
- Disminuyen la velocidad del tránsito intestinal.
- Aumenta el volumen de las heces.
- Mejora la flora intestinal.

¿Dónde podemos encontrar la fibra soluble?

- Cereales: Avena (sobretudo el salvado de avena) y cebada.
- Legumbres: Guisantes y judías blancas (en el interior)
- Manzana (sin piel)
- Plátano maduro (sin las hebras)
- Nísperos (sin piel)
- Suplementos de Psyllium (Plantago ovata) o de metilcelulosa

Para conseguir un consumo adecuado hay que tener en cuenta tanto la selección de alimentos como su preparación. A continuación de damos unas **recomendaciones sobre una dieta rica en fibra**:

-El incremento de la fibra en la dieta debe ser **gradual**, para evitar flatulencia y molestias abdominales (sobre todo relacionadas con el aumento de ingesta de fibra soluble).

-Para aumentar el contenido de fibra en su alimentación:

- Sustituya los cereales refinados por **cereales integrales**: pan integral, salvado de trigo / avena, arroz integral, maíz dulce, centeno, avena, quinoa, galletas o tostadas integrales.
- Tome **3-4 raciones de legumbres por semana**: garbanzos, lentejas, alubias secas, habas, guisantes, soja. Es preferible tomarlas cocidas y enteras, con su piel y se pueden combinar con verduras y/o con arroz integral.
- Tome al menos **5 raciones de frutas y verduras cada día**:
 - Frutas (preferentemente enteras en lugar de zumos): kiwi, pera, ciruelas, fresas, naranja, granada, ciruela, frambuesas, moras, etc. crudas y con piel
 - Frutas secas: ciruelas, dátiles, pasas, etc.
 - Verduras: alcachofas, acelga, espinacas, espárragos, puerros, alubias verdes, berza, brócoli, coliflor, lechuga, escarola, setas, champiñones, pimiento verde, cebolla, remolacha, zanahoria, etc.
- Incluya en su alimentación frutos secos (almendras, cacahuètes, nueces, etc.) y semillas (lino, chía, sésamo).

-El consumo de más de 50 g /día de fibra dietética no aporta beneficios adicionales y puede producir intolerancia (sensación de plenitud, gases, distensión abdominal) y/o disminución de la absorción de ciertos oligoelementos (calcio, cobre, hierro, magnesio, selenio y zinc).



-Es fundamental que beba **abundante líquido** (agua, infusiones claras de manzanilla, tila o menta, caldos desgrasados de verduras o de carne) y sobre todo coincidiendo con las ingestas principales, para que la fibra insoluble contenida en la dieta absorba agua como una esponja y aumente el volumen del bolo fecal.

- ❖ También puede incluir en su alimentación habitual lácteos comerciales que contengan bifidobacterias o lactobacilos.

Basándonos la Guía mundial de la WGO Probióticos y prebióticos de la OMS de 2017 y la Guía Clínica basada en la evidencia médica para la suplementación con probióticos en la farmacia comunitaria española, resumimos la evidencia clínica y el grado de recomendación de las cepas recomendadas para el estreñimiento crónico en adultos y niños:

1. Lactobacillus reuteri Protectis. (DSM 17938) Mejora de la frecuencia de movimientos intestinales semanales en adultos y niños con nivel de evidencia III y nivel de GR: A. Nombre comercial: Casenbiotic, Reuteri gotas
 2. Bifidobacterium bifidum (KCTC 12199BP), B. lactis (KCTC 11904BP) B. longum, (KCTC 12200BP), Lactobacillus acidophilus (KCTC 11906BP), L. rhamnosus (KCTC 12202BP) y Streptococcus thermophilus (KCTC 11870BP) mejora estreñimiento de la población mayor, con nivel de evidencia III, GR: B. Nombre comercial: Vivomixx
 3. Lactobacillus casei cepa Shirota reducción de la incidencia de deposiciones duras o grumosas, nivel de evidencia III. Nombre comercial: Yakult
- Es muy conveniente realizar paseos o algún tipo de actividad física de intensidad moderada (paseo, natación, elíptica / bicicleta, remo, pilates, hipopresivos) todos los días, al menos durante 30 minutos.
 - No posponga el momento de ir al baño cuando tenga ganas. Intente crear un hábito horario yendo al baño todos los días a la misma hora (por ejemplo, después de desayunar), aunque no sienta la necesidad.
 - En pacientes con lesiones obstructivas del tubo digestivo, impactación fecal o megacolon está contraindicado aumentar el aporte de fibra de la dieta.
 - No utilice laxantes ni otros fármacos sin consultarlo previamente con su médico.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA EL ESTREÑIMIENTO

EJEMPLO MENÚ RICO EN FIBRA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan integral Mermelada ciruela Kiwi	Leche Cereales salvado Naranja	Leche Tostadas pan de semillas con tomate Pera	Leche Cereales trigo integral Manzana	Leche Pan integral tostado Mermelada de ciruela Frutas variadas trituradas	Leche Copos de avena Piña	Leche Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo Frutos rojos
MEDIA MAÑANA	Pan integral Queso fresco	Frutos secos variados	Pan integral Quesito	Tostada integral con jamón cocido	Pan integral Chocolate negro	Tostada integral con jamón serrano	Frutos secos variados
COMIDA	Lentejas estofadas Merluza salsa verde Naranja	Pasta integral salteada con verduras Pollo al ajillo Mandarina	Garbanzos con espinacas y huevo Bacalao salsa piquillo Pera	Espinacas con patata Redondo con champiñón Albaricoque	Alubias rojas Estofado de pavo Plátano	Guisantes con jamón Carrilleras con cerdo con puré boniato Mango	Arroz integral vegetal Atún encebollado Frambuesas
MERIENDA	Leche Pan integral + AOVE	Orejonos y chocolate negro	Yogur Frutos rojos	Leche Tostada integral + AOVE	Cuajada Frutas secas	Frutos secos y chocolate negro	Yogur Semillas de chía
CENA	Ensalada de escarola, maíz, pasas, manzana Huevos al graten Pera	Ensaladilla rusa Salmón horno c/patata asada Manzana	Ensalada de tomate, queso fresco y atún Tortilla patata y espinaca Moras	Ensalada mixta Pechuga pollo rebozada c/pimientos Fresas	Crema de espárragos Pera a la romana c/espinacas y cebolla Mandarinas	Acelga con patata Bacalao horno c/verduras Kiwi	Alubia verde con patata Tortilla calabacín y patata c/tomate asado Naranja

AOVE : aceite de oliva virgen extra

-En caso de sobrepeso / obesidad se aconseja dietas moderadamente hipocalóricas

-También hay disponibles en el mercado bebidas lácteas enriquecidas con fibra (4-5 g/100 ml)

-Las bebidas vegetales (soja, avena, arroz) no son fuente de fibra.

-En el etiquetado podrá encontrar alimentos con declaraciones como :

- ❖ **“fuente de fibra”** si el producto contiene como mínimo 3 g de fibra por 100 g
- ❖ **“alto contenido en fibra”** si el producto contiene como mínimo 6 g de fibra por 100 g



Documento elaborado por Ana Zugasti¹, Amaya Mendoza² y Estrella Petrina¹

1-Médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición, Sección de Nutrición Clínica y Dietética, Complejo Hospitalario de Navarra

2-Técnico Superior en Dietética, Unidad de Dietética, Complejo Hospitalario de Navarra