



CONSEJOS DIETÉTICOS DIVERTÍCULOS Y ALIMENTACIÓN

Consulta on-line en <http://www.elmeumetge.cat>

Los divertículos son pequeñas protuberancias con forma de saco que pueden formarse en cualquier porción del tracto gastrointestinal, si bien donde aparecen con mayor frecuencia es en el intestino grueso, concretamente en el colon. Entre el 5 y el 10 % de la población general los padece. A partir de los 50 años son más frecuentes y, a medida que pasan los años, la probabilidad de sufrir una diverticulosis va incrementando.

La mayor parte de los divertículos se producen por un aumento en la presión interna del colon. Con el paso de los años, esta presión hace que sus capas internas se hernien, dando lugar a la formación de divertículos. Cuantos menos alimentos ricos en fibra se consumen, mayor es la presión en el interior del colon y, por tanto, más frecuente la aparición de estas protuberancias.

Tratamiento dietético con fibra

El tratamiento dietético para reducir los divertículos se basa en disminuir los espasmos o contracciones intestinales. El consumo de una dieta rica en fibra es la mejor vía para conseguirlo. Las hortalizas y las verduras, entre otras la alcachofa, son alimentos con abundante contenido en fibra. Frutas del bosque como la frambuesa o la mora son también un buen ejemplo. La naranja, la granada y el kiwi son los ejemplos de fruta más representativos.

Los frutos secos (almendras, piñones, avellanas o nueces, entre otras) y las frutas desecadas (orejones, ciruelas, uvas e higos secos) son incluso más ricos en fibra que los anteriores. Sin embargo, los primeros contienen mucha grasa, por lo que pueden resultar calóricos e indigestos. Por su parte, las frutas desecadas son una fuente muy concentrada de azúcares. Un ejemplo lo encontramos en las ciruelas secas, muy ricas en fibra y que, además, contienen sorbitol (un tipo de azúcar) y derivados de la hifroxifenilxantina, sustancias que junto con la fibra estimulan la actividad de los músculos del colon.

El tratamiento dietético se basa en disminuir los espasmos o contracciones intestinales

Las legumbres también son alimentos ricos en fibra. Si se toman acompañadas de verdura, la cantidad de fibra que se ingiere es aún mayor. También los cereales integrales son otra de las fuentes importantes de fibra, por lo que conviene elegir el pan, los biscotes y las galletas en su forma integral. Otra buena alternativa puede ser sustituir la pasta y el arroz blanco por sus versiones integrales.

Es posible que la dieta como tratamiento de los divertículos no sea suficiente, por lo que el médico o el dietista deberá valorar la necesidad de tomar un complemento que aporte una cantidad extra de fibra a la dieta, así como posibles laxantes. Si la fibra no es eficaz por sí sola, puede suplementarse con salvado o puede tomarse un agente formador de volumen. El salvado de trigo o

el de avena puede tomarse en forma de comprimidos, si bien también se suelen añadir a cereales de desayuno o a galletas. Los agentes formadores de volumen están compuestos por un tipo de fibra soluble capaz de captar agua, de manera que aumenta el volumen de las heces y las hace más fáciles de eliminar.

MENÚ RICO EN FIBRA

Desayuno

- Kiwi
- Leche con cereales integrales

Almuerzo

- Biscotes integrales con queso fresco
- Zumo de naranja natural con su pulpa

Comida

- Lentejas con puerro, cebolla y zanahoria
- Merluza al horno con guarnición de espárragos trigueros
- Manzana

Merienda

- Bocadillo de pan integral con jamón y tomate
- Yogur con frutos secos

Cena

- Ensalada variada
- Revuelto de champiñones y ajos frescos
- Pan integral y granada
