

1998
1999
2000
2001
2002
2003
2004
2005
2006
2007
2008
2009
2010
2011
2012
2013
2014

¿Qué hay detrás de Activia?

Más de 20 años de investigación científica



Activia ayuda a mejorar el bienestar digestivo

DANONE
ACTIVIA

Único yogur que demostró científicamente que ayuda a mejorar el bienestar digestivo.

Sobrevivencia de la Cepa y la modulación de la microbiota intestinal

- La cepa Bifidobacterium lactis DN – 173 010 es capaz de sobrevivir al pasaje a través del tracto gastrointestinal en una alta concentración y adaptar su metabolismo al ambiente intestinal.
- La cepa Bifidobacterium lactis DN – 173 010 es capaz de sobrevivir a las secreciones gástricas y pancreáticas.
- Se observan algunas modificaciones de la expresión de los genes de la microbiota, lo que muestra la habilidad de la cepa y/o Activia para modificar el nivel de algunos metabolitos en el ambiente intestinal, especialmente propionato.
- Es necesario consumir de manera regular para mantener los niveles de células viables de Bifidobacterium lactis DN – 173 010 en el tracto gastrointestinal

McNulty et al., 2011
Rochet et al., 2008
Collado et al., 2006

Duez et al., 2000
Pochart et al., 1992
Bernada et al., 1991

Eficacia Población Sana y con Síndrome de Intestino Irritable

- El consumo de Activia se asocia con mejoras significativas en el bienestar digestivo:
 - en la población general de mujeres que presentaban síntomas digestivos menores.
 - en personas con Síndrome de Intestino Irritable con tendencia al Estreñimiento. El efecto beneficioso de Activia se observó sobre el grado de malestar digestivo e hinchazón abdominal y se vio un efecto positivo en la frecuencia de las deposiciones en personas que tenían menos de 3 deposiciones por semana.
 - en mujeres con Síndrome de Intestino Irritable con tendencia al Estreñimiento redujo significativamente la distensión abdominal y las molestias digestivas.
- Las mejoras en el bienestar digestivo desaparecen una vez que se discontinúa el consumo de Activia.

Guyonnet et al., 2006
Guyonnet et al., 2006

Agrawal et al., 2009
Guyonnet et al., 2007

Mecanismo de acción Reducción del tiempo del tránsito colónico

Activia reduce significativamente el tiempo del tránsito colónico y oro fecal comparado con el grupo control.

Agrawal et al., 2009
Marceau et al., 2002



* La cepa Bifidobacterium lactis DN – 173 010 se depositó en la Colección Nacional de Cultivos de Microorganismos (CNCM) en el Instituto Pasteur (Paris, Francia) como Bifidobacterium lactis CNCM I-2494.

Por más información ingrese a:
www.danone.com.uy/profesionales
www.estudios.danone.com

DANONE
Cuida tu vida

Alimentos, nutrición y trastornos digestivos funcionales



Lic. Zenia Toribio
Licenciada en Nutrición.

Resumen: Los trastornos funcionales digestivos afectan a millones de personas en el mundo e impactan en su calidad de vida.

Se destaca la importancia de la dieta en la prevención y el tratamiento en los trastornos digestivos funcionales de mayor prevalencia, aportando información de utilidad práctica, a través de las recomendaciones en nutrición de la Organización Mundial de Gastroenterología de acuerdo a su pertinencia relacionada con el perfil alimentario de los uruguayos.

Palabras clave: trastornos digestivos, colon irritable, estreñimiento.

Abstract: The functional gastrointestinal disorders affect millions of people worldwide and impact on their quality of life.

We highlight the importance of diet in the prevention and treatment of functional gastrointestinal disorders more prevalent, providing practical information, through nutrition recommendations of the World Gastroenterology Organisation, according to their relevance related to the profile food of uruguayans.

Keywords: digestive disorders, irritable bowel syndrome, constipation.

Introducción

Los **Trastornos Digestivos Funcionales** (TDF) afectan a millones de personas en el mundo e impactan en su calidad de vida. Este grupo está conformado, entre otros, por el síndrome de **intestino irritable**, la **constipación funcional** o el **tránsito intestinal lento**.

Las manifestaciones más frecuentes son el **dolor abdominal** asociado a **diarrea** y/o **estreñimiento**, **pesadez** y **distensión** abdominal. Estos síntomas impactan en la calidad de vida, determinando incomodidad, consultas médicas frecuentes, altos costos para el sistema de salud y ausentismo laboral.

Según cifras obtenidas del Mapa de Trastornos Digestivos desarrollado por la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO por sus siglas en inglés) el Síndrome de Intestino Irritable afecta del 12 al 15% de la población en países europeos como Irlanda, Italia o Alemania y el 10 a 14 % de la población de los EEUU.

E-mail: nutzenia@hotmail.com

Los TDF se describen como “una combinación variable de síntomas *gastrointestinales* crónicos o recurrentes no explicables por anomalías estructurales o bioquímicas⁽¹⁾, es decir, son una serie de alteraciones del tubo digestivo donde no aparece una lesión anatómica, metabólica u orgánica aparente.

La nutrición, junto con el estilo de vida, desempeña un papel importante en los procesos digestivos. Se sabe que cambios simples, pueden ayudar considerablemente.

Características generales de la dieta

En los TDF la dieta, como recurso terapéutico, debe ser adecuada individualmente de acuerdo a la sintomatología que presente el paciente y su evolución. Se deben conocer las características de los alimentos y sus formas de preparación, a la hora de recomendarlos o desestimarlos. La individualización de la dieta significa considerar además de la sintomatología y el estado nutricional, las condiciones en las que el paciente se alimenta habitualmente, los recursos y tiempos disponibles, así como también el lugar donde come, el entorno

y la compañía. Parte de la atención de su situación psicosocial, vector fundamental de los TDF, es ajustar comprensiva y pacientemente, las recomendaciones dietéticas su status particular.

La dieta no tiene la misma relevancia para todos los TDF, mientras que en la constipación funcional la evidencia científica ha mostrado una relación directa entre ciertos alimentos y su mejoría, como las fibras alimentarias, en la dispepsia funcional no han habido suficientes revisiones que avalen su importancia terapéutica, en la desestimación de ciertos alimentos y bebidas: dietas con o sin carnes, el café y el té⁽³⁾, sin embargo algunos alimentos pueden desencadenar los síntomas, tales como las bebidas gaseosas, los alimentos altos en grasa, las comidas pesadas y picantes⁽⁴⁾.

¿Qué recomendar?

Los estudios de consumo de alimentos vinculados a sintomatología digestiva en TDF son muy complejos.

Los alimentos son parte de la cotidianidad, las personas en general no consideran sus atributos vitales mientras se sienten saludables, pero cualquier alimento puede transformarse rápidamente en enemigo, pasando a ser el responsable absoluto de su malestar digestivo, aunque sea una percepción errática. A esto se suman las dificultades diagnósticas de los TDF en especial en el nivel primario de atención, la subjetividad del paciente en el relato de sus síntomas y sus asociaciones.

Si bien es difícil encontrar la evidencia en la búsqueda del conocimiento en profundidad para la adecuada asociación **alimento-comida-TDF**, es posible afirmar que la información disponible permite identificar factores alimentarios y nutricionales que se asocian consistentemente con los TDF (no exclusivamente) y que las recomendaciones dietéticas saludables a pesar de que no haya suficiente evidencia en algún alimento en particular, siempre son beneficiosas para mejorar hábitos de vida, desde la perspectiva integral.

Con foco en la promoción y prevención, en el año 2008 la WGO elaboró diez recomendaciones alimentario-

Figura 1. Consejos para cuidar a diario la salud digestiva. WGO/2008



nutricionales para cuidar la Salud Digestiva⁽⁵⁾ así como consejos muy generales representados en el ícono original que aparece como *figura 1*.

Las diez recomendaciones alimentario-nutricionales fueron desarrolladas por un Grupo de Trabajo Científico de la WGO, con el objetivo de brindar un recurso útil para la población general, y para profesionales de la salud y nutrición, como herramienta educativa⁽⁶⁾. Son recomendaciones simples, casi “titulares” que permiten la adecuación individual según posibilidades, gustos, y tolerancias, aplicables a población general y a población de riesgo. Responden a un patrón alimentario complejo de las poblaciones occidentales.

Para comprender la pertinencia de algunas de estas recomendaciones, es interesante considerar, los estudios aportados por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) en referencia al consumo aparente de alimentos⁽⁷⁾.

Entre las 10 guías de la WGO se destacan las siguientes:

1. **Comer con mayor frecuencia y menor cantidad en cada comida**, sin aumentar la ingesta total de calorías. Es preferible comer menos cantidad 5 veces al día, que 2 o 3 comidas abundantes. Indagar sobre el número de comidas que realiza el paciente cada

Tabla 1. Consumo aparente de frutas y verduras por nivel de ingresos en el país urbano.

Frutas y verduras	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)			
	País urbano	20% de hogares más pobres	Ingreso medio	20% de hogares de mayores ingresos
FRUTAS Y VERDURAS	246	111	236	390
FRUTAS	114	40	103	197

Figura 2. Principales comidas adquiridas en Restaurantes, Parrilladas, Bares, Pizzerías, Plazas de Comidas y Boliches Nocturnos⁽¹²⁾

Porción de Muzzarella :	8,7%
Porción de Pizza común:	6,8%
Comida a base de carnes rojas c/guarnición:	6,7%
Porción de Fainá:	5,3%
Pastas, todo tipo:	4,7%
Hamburguesa de carne roja al pan:	4,4%
Asado a la parrilla:	3,6%
Pizzeta grande o familiar:	3,1%
Milanesa al pan:	2,9%
Milanesa al plato:	2,8%
Pizzeta mediana:	2,7%
Comida a base de pollo c/guarnición:	2,7%

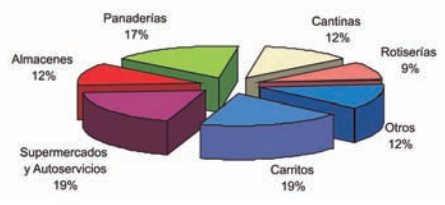
día de la semana, incluyendo el fin de semana, será un dato relevante, siendo muy probable que surja la primera recomendación: el fraccionamiento de las comidas, la inclusión del desayuno saludable y la cena liviana, con ingestas intermedias de pequeños volúmenes y baja densidad energética.

2. **Incluir fibra en la dieta.** Comer 4 a 6 porciones de frutas y verduras al día. Aumentar el consumo diario de cereales integrales y leguminosas (garbanzos, porotos, lentejas, etc.). En Uruguay el consumo diario aparente de verduras y frutas es de 260 g, considerando que el equivalente en gramos de la recomendación por unidades de alimento es de 400 a 600, la población urbana uruguaya consume entre un tercio y la mitad de ella. Este dato desagregado según nivel de ingresos es aún más preocupante: el 20% de la población con menores ingresos consume 111 g, los uruguayos de ingreso medio 236 g y el 20% de los hogares de mayores ingresos 390 g; nin-

gún segmento alcanza las cantidades recomendadas a diario. (Ver Tabla 1)

3. **Consumir pescado regularmente.** El consumo regular se refiere a un consumo promedio de 2 veces por semana o 40 g /día, destacándose el beneficioso contenido en ácidos grasos omega³. Es reconocido su beneficio desde los primeros estudios epidemiológicos hechos con esquimales, donde se observó menor incidencia de Enfermedad Inflamatoria Intestinal, y profundizó investigaciones donde se estudia su efecto inflamatorio sobre la mucosa intestinal, entre otros efectos, la inhibición de la síntesis de algunas citoquinas proinflamatorias^(8,9,10,11). En el Uruguay urbano el consumo diario aparente es de 8g/día⁽⁷⁾.
4. **Controlar el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.** Esta recomendación se destaca, de acuerdo al patrón alimentario de la población uruguaya, donde es elevado el consumo de alimentos con grasas y frituras. De acuerdo a un estudio de INE⁽¹²⁾ se estima que en una semana el 44% de los hogares uruguayos adquieren comidas y bebidas preparadas fuera del hogar, de los cuales el 28% es pizza, pizzeta, muzzarella o fainá (Ver Figura 2). Un 37% compra sus comidas “preparadas para llevar”, el 19% de las adquisiciones son en carritos o puestos callejeros (Ver Figura 3). Las empanadas y milanesas al pan

Figura 3. Comida para llevar: dónde se adquiere?⁽¹²⁾



Único yogur que aporta el 50% de la ingesta diaria recomendada de Calcio*.

* Según recomendaciones nutricionales para una mujer adulta. Ministerio de Salud Pública. División Salud de la Población. Programa Nacional de Nutrición 2005

son de las comidas “para llevar” las que se adquieren con mayor frecuencia.

5. **Consumir yogures y leches fermentadas, que contengan probióticos** que ayudan a la salud digestiva.

“La función saludable de ciertos alimentos estaría implicada en la modulación de sistemas fisiológicos, entre ellos el digestivo, con efectos positivos en la salud a través de cambios favorables de la microflora intestinal y el funcionamiento intestinal, denominados, Alimentos funcionales⁽¹³⁾.”

Las Guías prácticas de la WGO⁽¹⁴⁾ sobre Probióticos y prebióticos publicadas en 2008 son un excelente recurso informativo en referencia al uso de éstos. Estas recomiendan que “la investigación sobre los probióticos sugiere que estos tendrían una serie de beneficios potenciales a la salud. Sin embargo, los efectos descritos solo pueden ser atribuidos a la/las cepas analizadas en cada estudio, y no se pueden generalizar a toda la especie ni a todo el grupo de bacterias productoras de ácido láctico u otros probióticos.” Esto significa atender que al recomendar yogures o leches fermentadas con probióticos deben tener respaldos científicos que avalen el efecto sobre la salud digestiva de la cepa utilizada, catalogada en base a su género, especie, y a una designación alfanumérica. En la actualidad, en Uruguay, es muy accesible la información sobre productos con éstas características.

En términos generales el yogur es un alimento bien tolerado, por su acidez y su bajo contenido en lactosa, en relación a otros lácteos. Ciertos yogures adicionados con cepas específicas se recomiendan en la constipación funcional y para el alivio del bloating⁽¹³⁾.

6. **Consumir al menos 2 litros de agua diarios**, evitar las bebidas azucaradas, con cafeína o alcohólicas.

Figura 4. Qué beben los uruguayos?⁽¹²⁾

Productos	Porcentaje
Refrescos	38%
Cerveza	25%
Café, cortado o capuchino	8%
Aguas de mesa	8%
Whisky	7%
Refrescos diet	5%
Vinos	5%
Jugos de frutas y licuados	3%
Tragos	3%

Bebidas gasificadas, azucaradas.

El 46% de las bebidas adquiridas por los uruguayos son alcohólicas y el 38% refrescos⁽¹²⁾ (Ver Figura 4). Es importante indagar este comportamiento para recomendar su disminución o supresión según el caso.

En los casos de constipación funcional se insiste en incrementar el consumo de agua directamente vinculada a la recomendación del consumo de fibra dietética.

La WGO agrega otras 4 recomendaciones: *Elegir carnes rojas magras y carnes blancas como pollo sin piel; comer con moderación masticando bien los alimentos; un estilo de vida saludable que incluya realizar actividad física regularmente; evitar el cigarrillo y mantener el peso corporal adecuado en el entendido de que las personas con problemas de sobrepeso u obesidad suelen sufrir más desórdenes digestivos.*

Recibido: 2/09/13
Aprobado: 14/10/13

Bibliografía

- Drossman DA, Corazzari E, Talley NJ, Thompson WG, Whitehead WE. Rome II: The Functional Gastrointestinal Disorders: diagnosis, pathophysiology and treatment: A multinational consensus. Gut 1999; 45 (Suppl. II) 1-81.
- World Gastroenterology Organisation Global Guidelines. Coping with common GI symptoms in the community. http://www.worldgastroenterology.org/assets/export/userfiles/2013_FINAL_Common%20GI%20Symptoms%20_long.pdf
- Mahadeva, S., and K. L. Goh. 2006. Epidemiology of functional dyspepsia: a global perspective. World J Gastroenterol 12:2661-6
- Tougas, G., Y. Chen, P. Hwang, M. M. Liu, and A. Eggleston. 1999. Prevalence and impact of upper gastrointestinal symptoms in the Canadian population: findings from the DIGEST study. Domestic/International Gastroenterology Surveillance Study. Am J Gastroenterol 94:2845-54.
- <http://www.worldgastroenterology.org/wdhd-2008.html>
- http://www.worldgastroenterology.org/assets/downloads/pdf/wdhd/2008/events/wdhd08cartel_10_global_nutrition.pdf
- Bove, M, Cerruti, F. Los alimentos y las bebidas en los hogares. Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares 2005-2006. Montevideo: INE, 2008. URL disponible en: [http://www.ine.gub.uy/biblioteca/engh2006/Losalimentosylasbebidasenlos hogares\(versionfinal\)](http://www.ine.gub.uy/biblioteca/engh2006/Losalimentosylasbebidasenlos hogares(versionfinal)).
- Belluzzi A. Polyunsaturated fatty acids (n3 AGPIs) and inflammatory bowel disease (IBD): Pathogenesis and treatment. Eur Rev Med Pharmacol Sci 2004; 8: 225-9.
- Simopoulos AP. Omega-3 fatty acids in inflammation and autoimmune disease. J Am Coll Nutr 2002; 21: 495-505.
- Esteve M, Navarro E, Klaassen J, Abad-Lacruz A, Gonzalez-Huix F, Cabre E, et al. Plasma and mucosal fatty acid pattern in colectomized ulcerative colitis patients. Dig Dis Sci 1998; 43: 1071-8.
- Nieto N, Torres MI, Ríos A, Gil A. Dietary polyunsaturated fatty acids mejorar histological and biochemical alterations in rats with experimental ulcerative colitis. J Nutr 2002; 132: 11-9.
- No coocines, compramos afuera. Instituto Nacional de Estadística. Encuesta de Gastos e Ingresos de los Hogares 2006. FLASH temático 2. Disponible <http://www.ine.gub.uy/engh/flash02.pdf>.
- Toribio, Zenia. La dieta moderna en trastornos digestivos funcionales. Tendencias en Medicina. 2012. http://www.tendenciasenmedicina.com/imagenes/imagenes08p/art_18.pdf
- Organización Mundial de Gastroenterología. Guías Mundiales Probióticos y prebióticos. Octubre 2011. Disponible http://www.worldgastroenterology.org/assets/export/userfiles/Probiotics_FINAL_sp_20120101.pdf