

## Recipe for IBD: ¿can we use food to control inflammatory bowel disease?

### Receta para la EII: ¿Podemos utilizar los alimentos para controlar la Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII)?

Mario Witkowski<sup>1</sup>, Marco Witkowski<sup>2</sup>, Nicola Gagliani<sup>3, 4, 5</sup>, Samuel Huber<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Institute of Medical Microbiology and Hygiene, University of Mainz Medical Centre, Mainz, Germany <sup>2</sup>Department of Internal Medicine and Cardiology, Campus Benjamin Franklin, Charité - Universitätsmedizin, Berlin, Germany <sup>3</sup> Department of Medicine, University Medical Center Hamburg-Eppendorf, Hamburg, Germany <sup>4</sup> Department of General, Visceral and Thoracic Surgery, University Medical Center Hamburg-Eppendorf, Hamburg, Germany <sup>5</sup> Immunology and Allergy Unit, Department of Medicine, Solna, Karolinska Institute, 17176 , Stockholm, Sweden

Esta revisión realizada por Mario Witkowski y colegas es una contribución especial sobre el impacto de los alimentos para controlar la EII. Varios estudios mostraron una asociación, pero aún no coherente, entre el **alto consumo de hidratos de carbono** y el aumento del riesgo de EII. Los hidratos de carbono se pueden encontrar en los panes, cereales, galletitas, pastas, granos, frutas, leche y en menor cantidad en los vegetales.

Sin embargo, hay varios estudios que apuntan hacia un papel del **consumo de grasa** en la EII, aunque este papel sigue siendo controvertido. Se ha informado una asociación entre la alta ingesta de grasas saturadas (los alimentos con muchas grasas saturadas son productos de origen animal, tales como la manteca, el queso, la leche entera, el helado, la crema y las carnes grasosas, así como también algunos aceites vegetales como: el aceite de palma y el aceite de coco, también contienen grasas saturadas) y un mayor riesgo de Enfermedad de Crohn, mientras que la elevada cantidad de grasas totales se correlacionaron con un mayor riesgo de Colitis Ulcerosa.

A diferencia de las propiedades patogénicas, también se han informado efectos beneficiosos de la grasa. En particular un tipo de grasa denominada PUFA omega-3 pueden desempeñar un papel protector en la EII. Los PUFA se encuentran en alimentos como: nueces, pescados como salmón, caballa, arenque, atún blanco, trucha, aceite de maíz.

#### Probióticos

Una opción para influir en la composición de la microbiota intestinal es el uso de probióticos. Los microorganismos específicos se consideran probióticos en función de su efecto científicamente demostrado sobre la promoción de la salud o la prevención y el tratamiento de una enfermedad específica. Se demostró que VSL#3<sup>R</sup>, que es un probiótico que contiene 8 cepas diferentes de bacterias induce una tasa de remisión significativamente más alta en comparación con el placebo en la Colitis Ulcerosa leve a moderada.

#### Prebióticos

Los prebióticos son sustancias no digeribles, principalmente hidratos de carbono que pueden ser metabolizados por cepas bacterianas beneficiosas y por lo tanto mejoran su actividad. Los prebióticos en uso clínico incluyen fructooligosacáridos (FOS), inulina, ambos se encuentran de forma natural en algunas frutas y verduras **como la raíz de la achicoria, cebolla, ajo, banana, espárragos, el trigo, entre otros**. Los galactooligosacáridos (GOS) y oligosacáridos de soja que

estimulan principalmente especies de bifidobacterias. No hay mucha evidencia clínica de la eficacia terapéutica de los prebióticos en la EII.

### **Perspectivas futuras**

Tomados en conjunto, los estudios mencionados anteriormente apuntan al hecho de que la respuesta inmune local a la microbiota intestinal podría ser un mecanismo clave involucrado en la patogénesis de la EII.

La identificación de componentes alimenticios con una función antiinflamatoria puede ayudar a controlar aún más la EII y servir como una prueba de concepto para un enfoque para inducir y mantener la remisión que potencialmente podría extenderse a otras enfermedades inmunes mediadas. Teniendo en cuenta que el sistema inmune y la microbiota de cada paciente pueden responder a los componentes de los alimentos de manera diferente, los enfoques dietéticos individuales serán esenciales.

### **Consejo Nutricional**

Es muy importante realizar un plan de alimentación saludable, es decir un plan que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Para ello, deberá elegir una alimentación que contenga todos los nutrientes esenciales, se recomienda consumir una variedad de alimentos todos los días.

Realizado por la Licenciada en nutrición: **Lic. Marisa Canicoba**

Directora de la Carrera de Especialidad de Nutrición Clínica- sede Hospital Nacional A. Posadas.  
Facultad de Medicina Universidad de Buenos Aires.

Integrante del multidisciplinario de EII del Hospital Nacional A. Posadas