



NOTA DE PRENSA

SIBO, intolerancias, disbiosis...

Dietistas-Nutricionistas ponen el foco en los Trastornos Digestivos Funcionales

- El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas lanza la campaña “Todo me sienta mal” en el mes de noviembre con motivo del Día del Dietista-Nutricionista 2024
- El objetivo es informar a la población sobre las causas de los TDF y sobre cómo manejarlos y prevenirlos, desmintiendo mitos.
- Alicia Salido, dietista-nutricionista: “Una dieta poco saludable, el estrés crónico, el uso prolongado de ciertos medicamentos o las infecciones intestinales aumentan el riesgo”.
- El 22 de noviembre se celebrará un webinar gratuito dirigido a dietistas-nutricionistas y población en general en el que se tratarán los principales TDF, su abordaje y tratamiento.

14 noviembre 2024 – “Todo me sienta mal”. Esta es una de las frases más escuchadas en los últimos tiempos en la consulta del dietista-nutricionista. Y ese es el lema que el [Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas](#) (CGCODN) ha escogido para la [campaña de concienciación y divulgación a la población sobre los Trastornos Digestivos Funcionales](#) que se llevará a cabo en colaboración con la [Academia Española de Nutrición y Dietética](#) a lo largo del mes de noviembre, en el marco del **Día del Dietista-Nutricionista** que se celebra el 24 de este mes.

Los **Trastornos Digestivos Funcionales (TDF)** han aumentado en los últimos años a nivel mundial, especialmente entre los adultos jóvenes. En consulta, entre el 85 y el 90% de los pacientes con TDF refieren como síntoma principal la intolerancia o las molestias gastrointestinales relacionadas con el consumo de alimentos específicos, siendo estos diferentes en función de cada individuo.

“Este tipo de trastornos, que abarcan desde la intolerancia alimentaria hasta el SIBO, la disbiosis, etc., es cada vez más frecuente. Por ello, es fundamental un diagnóstico preciso y un enfoque interdisciplinar en su tratamiento, con el médico, el dietista-nutricionista y el psicólogo trabajando de forma complementaria”, afirma **Alicia Salido**, responsable del área de nutrición de la Unidad Andaluza de TDF.

La campaña lanzada por el CGCODN, en palabras de su presidente, **Manuel Moñino**, “tiene como finalidad informar a la población sobre el origen y las causas de los Trastornos Digestivos Funcionales, aportar recomendaciones para su prevención, concienciar sobre la importancia de tratarlos correctamente y desmentir algunos mitos existentes en torno a esta temática, que se difunden principalmente a través de redes sociales”. Al mismo tiempo, también busca “ofrecer

Comunicación

Rebeca Valenciano

prensa@consejodietistasnutricionistas.com

Móvil 651 420 448

información, materiales y recursos que sirvan a los dietistas-nutricionistas y profesionales de la salud como apoyo y guía para la intervención con sus pacientes”.

A lo largo del mes de noviembre, el Consejo General de D-N hará difusión de materiales (infografías, dípticos...) y dietistas-nutricionistas en toda España organizarán charlas y talleres dirigidos a la población en torno a este tema. La actividad principal de la campaña será el [**webinar gratuito que se celebrará el viernes 22 de noviembre**](#), en la que **la dietista-nutricionista Alicia Salido aclarará conceptos sobre los diferentes TDF (intolerancias alimentarias, SIBO, microbiota, disbiosis, etc.), enseñará cómo prevenir, detectar, manejar y resolverlos, y dará recomendaciones generales en su tratamiento, así como los errores a evitar.**

Trastornos Digestivos Funcionales (eje intestino -cerebro): causas, consecuencias y tratamiento.

Los TDF son un grupo de afecciones del eje intestino-cerebro asociados a la función del sistema digestivo (por ejemplo, la absorción de nutrientes). La microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos presentes en el intestino y cumple funciones metabólicas, inmunológicas, fisiológicas y de barrera intestinal funcional, por lo que se le considera un órgano más del cuerpo.

Sin embargo, los malos hábitos dietéticos, la exposición a tóxicos, el estrés crónico, así como el uso de antisépticos y antibióticos y las infecciones intestinales podrían ser responsables del desequilibrio en la microbiota intestinal, conocido como disbiosis.

Uno de los más escuchados en los últimos tiempos es el **sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado (SIBO, por sus siglas en inglés)**, que podría estar afectando hasta un 20% de la población sana. El SIBO se produce cuando hay un aumento anormal de microorganismos que no se encuentran comúnmente en esa parte del tubo digestivo. Los signos y síntomas del SIBO a menudo incluyen pérdida de apetito, dolor abdominal, hinchazón, gases, sensación de saciedad, digestiones lentas, diarrea o estreñimiento funcionales, pérdida de peso involuntaria o malnutrición por malabsorción de nutrientes. Las principales causas son el estrés, la ansiedad, la depresión, los trastornos del estado de ánimo o del sueño, una alimentación desequilibrada, dietas restrictivas y consumo habitual de alimentos de baja calidad nutricional, así como algunos tratamientos prolongados (antibióticos, antiácidos, quimioterapia, antihistamínicos, corticoides...) o una higiene bucal deficiente. Sin embargo, no todos los SIBOS son iguales y, por tanto, no se pueden tratar todos igual. De ahí la importancia de acudir siempre a un dietista-nutricionista para recibir el asesoramiento y el tratamiento adecuado.

El tratamiento de cualquier TDF es fundamental para evitar problemas digestivos crónicos. El diagnóstico y seguimiento de este tipo de trastornos debe ser interdisciplinar, y en él deben participar el médico, el dietista-nutricionista y el psicólogo para abordar de manera integral los síntomas y su impacto en la calidad de vida del paciente.

El dietista-nutricionista adapta y supervisa el plan alimentario, trabaja en estrategias dietéticas para mejorar los síntomas, ayuda a identificar y educar sobre comportamientos alimentarios y asegura que el paciente mantenga una alimentación saludable.

Comunicación

Rebeca Valenciano

prensa@consejodietistasnutricionistas.com

Móvil 651 420 448