

LA DIETA FODMAP Y SU EFECTO EN LA SALUD DIGESTIVA

Elaborado por: Anaid Díaz Becerril, Ana Esquivel Cortes, Lizbeth R. E. Juárez Hernández, Dana Ruiz Rodríguez.

INTRODUCCIÓN

El síndrome del Intestino Irritable (SII) es un trastorno gastrointestinal funcional común, afecta al 10-15% de la población mundial, sus síntomas son dolor abdominal, distensión y alteraciones en el hábito intestinal. Su origen es multifactorial, incluyendo factores genéticos, disbiosis intestinal, hipersensibilidad visceral y estrés (1).

Los FODMAPs (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols) son carbohidratos de cadena corta pobremente absorbidos, lo que provoca fermentación en el colon, aumentando la producción de gas y agua, exacerbando los síntomas del SII (2). Esta dieta ha mostrado ser efectiva para reducir estos síntomas y mejorar la calidad de vida de los pacientes (3). Sin embargo, su impacto a largo plazo en la microbiota intestinal sigue en debate (1).

Este trabajo revisa la evidencia sobre la eficacia y limitaciones de la dieta baja en FODMAP en pacientes con SII, proporcionando una visión crítica sobre su aplicabilidad clínica (3).

OBJETIVOS

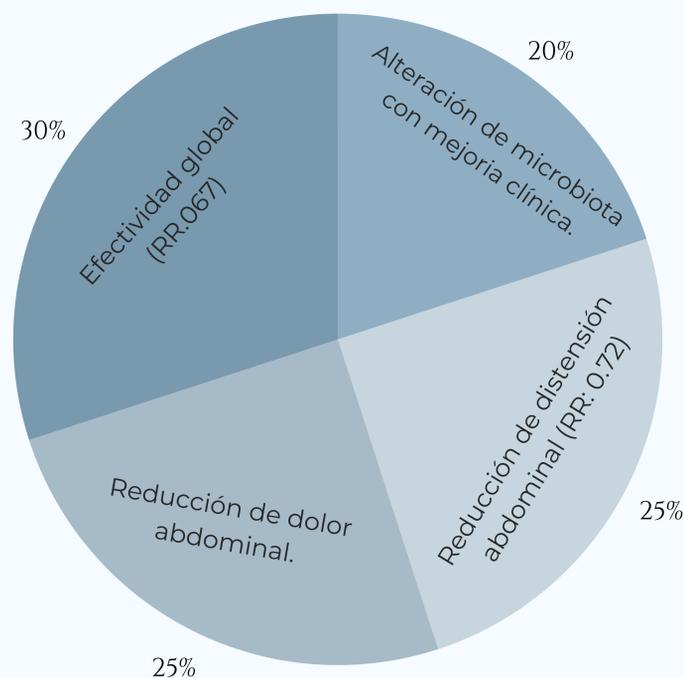
- Evaluar la eficacia de la dieta en FODMAP en la reducción de síntomas del Síndrome del Intestino Irritable en comparación con otras estrategias dietéticas.
- Se analizarán cambios en la calidad de vida, severidad de síntomas y composición de la microbiota intestinal mediante una revisión sistemática y meta análisis de estudios clínicos recientes

METODOLOGÍA

Se revisó bibliografía reciente, principalmente metaanálisis y revisiones sistemáticas que siguen las directrices PRISMA y emplean un modelo PICO (Población, Intervención, Comparación y Resultado). La búsqueda bibliográfica se llevó a cabo en bases de datos como MEDLINE, Pubmed, Cochrane Library, Embase y Scopus, seleccionado estudios publicados entre 2010 y 2024.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	PROCESO DE SELECCIÓN DE ANÁLISIS
Ensayos clínicos aleatorizados (ECA), revisiones sistemáticas y estudios de cohortes.	Pacientes con enfermedades inflamatorias intestinales.	Se identificaron 2,729 estudios, de los cuales 36 fueron incluidos en la revisión sistemática y 15 en meta análisis.
Pacientes adultos (>18 años) con diagnóstico de SII basado en criterios de Roma III/IV.	Artículos no escritos en inglés o con datos incompletos.	Se utilizaron herramientas estadísticas como Open Meta Analyst y el paquete Netmeta en R para realizar los análisis de red y calcular la eficacia relativa de cada intervención.
Evaluación de resultados: reducción de síntomas gastrointestinales, cambios en microbiota y calidad de vida.	Revisiones narrativas, cartas al editor o estudios sin metodología clara.	Se evaluó el riesgo de sesgo mediante la herramienta de Cochrane, y se emplearon diagramas de embudo para detectar posibles sesgos de publicación.

RESULTADOS

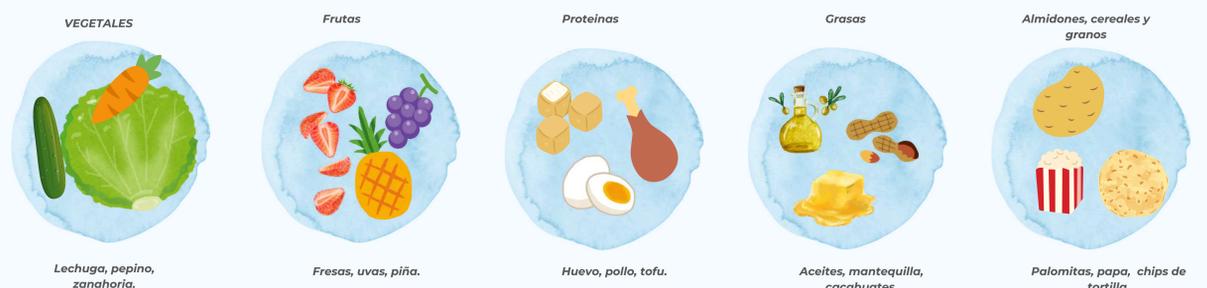


CONCLUSIÓN

Una alimentación baja en FODMAP ha demostrado ser un método eficaz para disminuir los síntomas del síndrome del intestino irritable (SII), aliviando el malestar abdominal y la distensión en comparación con otras estrategias dietéticas.

Su impacto en la microbiota intestinal sigue en investigación, sin embargo, los cambios observados están relacionados con una mejoría clínica.

¿Qué es correcta comer en una dieta FODMAP?



BIBLIOGRAFÍA

1. Shams, M., Ahmed, J., Umar, A., Rehman, A., Sohail, K., Javed, B., Mustafa, R., Payal, F., Shehryar, A., & Khan, M. (2024). Dietary interventions in irritable bowel syndrome: A systematic review of clinical outcomes, Microbiota changes, and inflammatory markers. *Cureus*, 16(9), e70568. <https://doi.org/10.7759/cureus.70568>
2. Haghbin, H., Hasan, F., Gangwani, M. K., Zakirkhodjaev, N., Lee-Smith, W., Beran, A., Kamal, F., Hart, B., & Aziz, M. (2024). Efficacy of dietary interventions for irritable bowel syndrome: A systematic review and network meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 13(24). <https://doi.org/10.3390/jcm13247531>
3. Black, C. J., Staudacher, H. M., & Ford, A. C. (2022). Efficacy of a low FODMAP diet in irritable bowel syndrome: systematic review and network meta-analysis. *Gut*, 71(6), 1117–1126. <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2021-325214>