

SÍNDROME DEL INTESTINO PERMEABLE (LEAKY GUT) Y SU RELACIÓN CON LAS ENFERMEDADES

Lic. Nut. Nathaly Marcus

INTRODUCCION

El aparato intestinal está protegido por una membrana con funciones muy importantes para nuestra salud. Entre ellas la absorción de nutrimentos, la producción de enzimas digestivas, de ciertas vitaminas y de anticuerpos, los cuales actúan como primera línea de defensa contra infecciones.

Esta membrana tiene cierta función permeable, si no fuera así no podríamos absorber los nutrimentos de los alimentos que ingerimos, y está programada para rechazar sustancias que, al ser absorbidas, podrían dañar el cuerpo. Sin embargo, los hábitos alimenticios y de vida que tenemos y el medio ambiente en el que vivimos pueden, fácilmente, inflamar y dañar esta membrana dando como resultado un intestino demasiado permeable. Cuando la membrana intestinal se inflama, pierde su propiedad protectora y su capacidad de absorber nutrimentos, de producir enzimas digestivas y de crear el ambiente perfecto para que los microorganismos que habitan en nuestro interior convivan en armonía.

Con un intestino demasiado permeable estamos expuestos a cualquier invasión. Por ejemplo, cuando ingerimos alimentos no biológicos también estamos ingiriendo cientos de diferentes tipos de pesticidas, insecticidas, metales pesados y otros tipos de químicos. A través de un intestino inflamado y demasiado permeable, estos químicos pasan a la sangre afectando a los diferentes sistemas del cuerpo (inmunitario, hormonal, nervioso, respiratorio, reproductivo), causando síntomas tan variados como dolor abdominal, flatulencia, diarrea, migrañas, insomnio, alergias, menstruaciones dolorosas o irregulares, palpitaciones, mareos e irritabilidad y estreñimiento. Al mismo tiempo, un intestino inflamado y demasiado permeable es más susceptible a la invasión de parásitos, bacteria o la multiplicación de ciertas levaduras como la Candida Albicans. Todos estos microorganismos son responsables, a su vez, de una gran lista de síntomas que pueden incluir desde diarrea, fatiga, tos crónica hasta problemas neurológicos. Por otro lado, estos microorganismo suelen inflamar el intestino causando un exceso de permeabilidad.

Si esta inflamación es persistente, el sistema inmunológico deberá intervenir en la regulación de cascadas de citocinas inflamatorias que son responsables de mecanismos neuro-endocrino-inmunológicos y tienen lugar en el tracto gastrointestinal. Por consiguiente provocando enfermedades como Hashimoto, Autismo, Artritis y otras más.





SINTOMAS Y ENFERMEDADES ASI COMO DESEQUILIBRIOS RELACIONADOS CON EL SÍNDROME DEL INTESTINO PERMEABLE

Enfermedad celíaca
Alcoholismo
Enfermedad de Crohns
Alergias alimenticias
Eczema tópico
Parasitosis crónica
Candidiasis crónica
Artritis
Autismo
Síndrome de Colon Irritable

Síntomas relacionados con el síndrome del intestino demasiado permeable

Migrañas
Dolores musculares y de articulaciones
Diarrea y/o estreñimiento
Fatiga
Malestar general
Hinchazón abdominal
Flatulencia
Náuseas
Palpitaciones
Mareos
Problemas menstruales
Mal aliento
Nerviosismo
Irritabilidad
Insomnio

CAUSAS MÁS COMUNES DEL SÍNDROME DEL INTESTINO DEMASIADO PERMEABLE

La causa principal, como se ha mencionado, es la inflamación debido a exposición a sustancias que dañan la integridad de la mucosa intestinal.

Esta puede ser debida a :

- Poca masticación en las comidas o deficiencia de ácido clorídrico o enzimas pancreáticas. Cuando los alimentos ingeridos no se digieren bien se produce fermentación y putrefacción en el intestino. Esto da lugar a la producción de ciertos gases que pueden dañar e inflamar la pared intestinal.

Una dieta pobre en nutrimentos puede ser responsable de muchos problemas de salud, entre ellos el intestino demasiado permeable.

- Ciertos alimentos y sustancias como el trigo, productos lácteos, azúcar, café, té, alcohol y alimentos procesados y no biológicos, pueden irritar el intestino produciendo inflamación y excesiva permeabilidad. La sensibilidad y alergias alimenticias causan inflamación y atrofia de las células intestinales (caseína, gluten...) ya que pueden producir toxinas en el intestino y, por consiguiente, irritación e inflamación.



- Antiinflamatorios no esteroideos: inhiben prostaglandinas protectoras y como resultado hay un aumento de inflamación e hiper-permeabilidad; promueven el crecimiento de hongos y levaduras que se adhieren a las células intestinales. El uso de dichos medicamentos como los esteroides, aspirina y paracetamol, los cuales, aunque alivian los síntomas de inflamación en otros lugares del cuerpo, afectan la mucosa gastrointestinal y precipitan un ataque enzimático y de ácido en la pared intestinal. Desafortunadamente, las personas que sufren del síndrome del intestino demasiado permeable son las, que con más frecuencia, toman este tipo de fármacos debido a los síntomas que presentan.
- Infecciones intestinales, incluidas infecciones por ciertos virus, bacterias (clostridium que produce endotoxinas que aumentan la permeabilidad intestinal), parásitos, hongos y levaduras (cándida).
- Estrés crónico: inhibe la peristaltis, reduce la IgA secretora, aumenta la supresión inmunológica, ante una hiperactividad adrenal reduce el suministro de sangre al intestino.
- Dieta baja en fibra: reduce el tránsito intestinal promoviendo disbiosis.
- Neurotoxicidad: la presencia de neurotoxinas causa daño en la membrana afectando el metabolismo energético, pobre funcionamiento de las membranas celulares, ineficiente catabolismo de nutrimento, depleción de las reservas de nutrimentos, mala digestión y absorción de nutrimentos, interacción competitiva entre nutrimentos y toxinas, incapacidad de los riñones de llevar a cabo sus funciones de excreción y finalmente Daño a los mecanismos de reparación del DNA.

TRATAMIENTO PARA EL SÍNDROME DEL INTESTINO PERMEABLE:

El tratamiento se debe de ser integral:

- Eliminación de las causas: alimentos irritantes (alcohol, té y café, comidas fritas y exceso de carne roja), drogas antiinflamatorias, diagnosticar "Test de Sensibilidad y de Alergias Alimenticias"
- Tratar las sensibilidades y alergias a los alimentos o aditivos y las posibles disbiosis intestinales.
- Ingerir alimentos altos en fibra como vegetales, frutas y legumbres.
- Las cinco "R"s de la Medicina Funcional, Remove, Reparar, Reinocular, Reemplazar y Rebalancear; esto incluye la suplementación de:
- Probióticos y prebióticos, enzimas digestivas, fibra y HCL si es necesario.
- Buenos hábitos de masticación, dieta de rotación promover la variedad de los grupos de alimentos.
- Reparación de la membrana intestinal a través de : L-glutamina, vitaminas, antioxidantes y cofactores, Curuma, Quercetina, ácidos grasos esenciales.
- Evitar la reabsorción intestinal de neurotoxinas y ayudar a las Fases de Detoxificación inhibiendo la reabsorción enterohepática de neurotoxinas.

Conclusiones

La permeabilidad intestinal se encuentra presente en varias enfermedades en forma leve o severa y esta relacionado a varias patologías debido a desórdenes metabólicos.

El sistema GI es el elemento integral y central es de gran complejidad.

La disregulación del sistema GI puede tener un impacto profundo en la salud.

Hay que considerar la interrelación de:

- la digestión y la absorción
- permeabilidad intestinal
- flora GI
- Inflamación y regularización inmunológica.

Los cambios radicales en el medio ambiente, nuestra exposición a alimentos procesados, exposición a metales pesados: plomo, cadmio, arsénico a pesticidas y otros químicos en el ambiente y nuestra susceptibilidad a parásitos virus, bacterias hongos, espiroquetas han repercutido de manera importante en nuestra salud intestinal.

Un tratamiento integral requiere:

- Restauración de la flora intestinal ya que permite mantener un tracto gastrointestinal sano y un sistema inmunológico eficiente (las 5 R's)
- Cuidar la forma de preparación y calidad de los alimentos que ingerimos diariamente.
- Restaurar las membranas celulares: "SANANDO LA MEMBRANA... SANAS EL CEREBRO"
- Apoyar la eliminación de toxinas.
- Cuidar la individualidad Bioquímica y genética.
- Apoyo metabólico mediante una alimentación sana y con adecuada suplementación que permite que el organismo pueda llevar a cabo sus procesos de autoreparación y detoxificación.

La literatura sugiere que la intervención temprana con suplementos naturales como curcuma, L-Glutamina, y probióticos representan un método sencillo para prevenir la aparición y agravación de muchas patologías crónicas.



BIBLIOGRAFIA

1. Farhadi A, Banan A, Fields J, Keshavarzian A. Intestinal barrier: an interface between health and disease. *J Gastroenterol Hepatol.* 2003;18:479-97. c
2. Hollander D. Intestinal permeability, leaky gut, and intestinal disorders. *Curr Gastroenterol Rep.* 1999;1:410-6.
3. Camilleri M, Gorman H. Intestinal permeability and irritable bowel syndrome. *Neurogastroenterol Motil.* 2007;19:545-52.
4. DeMeo MT, Mutlu EA, Keshavarzian A, Tobin MC. Intestinal permeation and gastrointestinal disease. *J Clin Gastroenterol.* 2002;34:385-96.
5. Madsen C. Prevalence of food allergy: an overview. *Proc Nutr Soc.* 2005;64:413-7.
6. Rona RJ, Keil T, Summers C, Gislason D, Zuidmeer L, Sodergren E, et al. The prevalence of food allergy: a meta-analysis. *J Allergy Clin Immunol.* 2007;120:638-46.
7. Chapman-Kiddell CA, Davies PS, Gillen L, Radford-Smith GL. Role of diet in the development of inflammatory bowel disease. *Inflamm Bowel Dis.* 2010;16:137-51.
8. Rapin JR, Wiernsperger N. Possible links between intestinal permeability and food processing: a potential therapeutic niche for glutamine. *Clinics.* 2010;65(6):635-43.

