

# Mitos y realidades sobre nutrición para la diverticulosis

Carlos Micames Cáceres, MD, AGAF  
Aida N. Sisco Oquendo, DEPR, LND

**L**a diverticulosis es una condición definida por la formación de sacos o bolsillos en la pared colónica. Un 20% de las personas menores de 40 años vive con ella, y el riesgo de padecerla aumenta con la edad (hasta un 60% en personas mayores de 70 años, según un estudio de la Universidad de Carolina del Norte).

## Enfermedad diverticular: diverticulosis - diverticulitis

- La diverticulosis ocurre cuando se forman divertículos en el colon; y
- La diverticulitis ocurre cuando estos se inflaman.

Aunque la mayoría los afectados no presenta síntomas, hay algunos que tienen dolor, sangrado o inflamación. La inflamación, o diverticulitis aguda, causa fiebre, dolor y distensión abdominal.

## Síntomas principales

Diverticulosis: muchas personas no tienen síntomas, pero algunos tienen calambres, hinchazón, constipación, sangrado, inflamación, fistulas; y

Diverticulitis: las personas con diverticulitis pueden tener muchos síntomas. Con frecuencia, sienten dolor en la parte inferior del abdomen y puede haber:

- Fiebre o vómitos;
- Malestar abdominal; o
- Cambio en el hábito de evacuación.

Se recomienda tratar la diverticulitis con antibióticos ya que un 15% de los casos se pueden complicar con la formación de abscesos, obstrucción intestinal o perforación. En un estudio reciente, un 22% requirió cirugía debido a complicaciones asociadas a la condición.<sup>1</sup> Estudios adicionales determinan que del 15% al 25% van a padecer de episodios recurrentes.

Históricamente se ha relacionado una dieta baja en fibra con el desarrollo de divertículos. Sin embargo, estudios recientes cuestionan esto y demuestran que otros factores –como la obesidad– pueden estar asociados.

## Mito 1: la diverticulosis es el resultado de una dieta deficiente en fibra

Esta teoría surgió hace 4 décadas a raíz de estudios realizados por Painter y Burkitt. Ellos observaron que, en zonas rurales de África, donde se consume mucha fibra, hay una menor prevalencia de diverticulosis en comparación con lugares con menor consumo de fibra. Se planteó que la diverticulosis es secundaria al estreñimiento y a una alta presión transmural del colon, que resulta en herniación a través de la pared en áreas débiles del intestino y en formación de divertículos. Esta teoría, a pesar de no tener evidencia sustancial que la sujete, ha sido extremadamente popular y casi un dogma. No obstante, un estudio reciente demostró que una dieta alta en fibra aumenta la probabilidad de diverticulosis.<sup>2</sup> Además, padecer de estreñimiento tampoco aumenta la diverticulosis, como antes se pensaba. Otros estudios, de Asia, coincidieron con estos resultados.

## Mito 2: la persona con diverticulosis debe evitar ingerir nueces, maíz y semillas

La recomendación de no consumir nueces, maíz y semillas es popular para evitar complicaciones como el sangrado o la inflamación. Así, el sangrado diverticular o la diverticulitis, por ejemplo, se atribuyen a residuos sin digerir que dejan estos alimentos en el colon.

No existe evidencia en la literatura médica que apoye esta teoría; más bien, un estudio que duró 18 años, en más de 45 000 personas, demostró que el grupo que consumió más nueces y palomitas de maíz (*popcorn*) tenía menos riesgo de complicaciones. Por ende, si la persona los tolera bien, no hay razón en eliminar estos alimentos para evitar inflamación o sangrado.

## Mito 3: los ataques de diverticulitis no son predecibles

Se ha notado un aumento en hospitalizaciones por diverticulitis, sobre todo en pacientes jóvenes.<sup>3</sup> Esto varía de acuerdo a la temporada del año, lo que sugiere un efecto asociado a la exposición solar y a los niveles de vitamina D. Datos de la Universidad de Boston

demonstraron que personas con niveles sobre 25 ng/mL de vitamina D en sangre padecían menos de diverticulitis y sus complicaciones.<sup>4</sup> Esto se atribuye a la capacidad de mantener la integridad de la mucosa y a disminuir la inflamación intestinal. Aún no se sabe si en individuos con diverticulitis y con vitamina D baja hay beneficio al suplementarla.

### Realidad 1: las complicaciones asociadas a los divertículos se pueden reducir con fibra

Datos de la Universidad de Oxford establecen que la fibra reduce el riesgo de complicaciones, como inflamación o sangrado, además de reducir el riesgo de ataques recurrentes de diverticulitis. Por ello, se recomienda una alimentación alta en fibra, en especial la insoluble, que ayuda en formar las heces fecales, disminuye el tiempo de tránsito por el tracto digestivo y promueve bacterias favorables de la flora intestinal. Algunos alimentos que proveen este tipo de fibra se enumeran en la Tabla 1.

Tabla 1. Alimentos que contienen fibra

Grupos de alimentos	Ejemplos
Cereales y farináceos	Panes, quinua, germen de trigo ( <i>wheat germ</i> ), arroz, galletas, pastas y harinas integrales (contienen 3 o más gramos de fibra por porción)
Frutas y vegetales	Frescos o con cáscara, jugos 100% con pulpa no cocidos
Carnes y sus sustitutos	Granos (mejor conocidos por nuestra población como habichuelas), nueces

Estos alimentos se pueden recomendar de acuerdo a la tolerancia. Además, alimentos que provienen de plantas como los cereales, farináceos, frutas y vegetales contienen ambos tipos de fibras, soluble e insoluble. Se recomienda de 20 a 35 gramos de fibra al día, de acuerdo con la edad de la persona. Además, en una persona con divertículos, se puede aumentar de 6 a 10 gramos adicionales según la edad y tolerancia. Si no se alcanza la recomendación diaria de fibra, se pueden usar suplementos de fibra (*psyllium*). De no haber costumbre de ingerir una alta cantidad de fibra, se podrá aumentar en forma gradual.

### Realidad 2: al aumentar la ingesta de fibra se debe aumentar el consumo de fluidos

A no ser que exista una condición médica que limite la ingesta de fluidos, los requerimientos son similares a los de una persona sin diverticulosis: su consumo es

vital en una alimentación alta en fibra. Al aumentar la fibra dietaria, habrá más cantidad de heces fecales y el agua ayudará a movilizarlas en el colon, a suavizar su textura y a facilitar su excreción. Hay varias formas de calcular la necesidad personal de agua, que en general es de 8 a 12 vasos de 8 onzas al día.

### Realidad 3: los probióticos y los prebióticos pueden ser beneficiosos

El *British Journal of Nutrition* definió los probióticos como microorganismos en los alimentos que –cuando se ingieren– pueden ser beneficiosos para la salud.<sup>5</sup> De forma similar, los prebióticos son fibras que no se digieren, pero alimentan a la flora intestinal. Algunas fuentes se mencionan en la Tabla 2.

Tabla 2. Fuentes de probióticos y prebióticos

Probióticos	Prebióticos
Yogur	Productos integrales (“whole grain”)
Tofú	Plátanos, guineos
Leche de soya	Cebollas
Kefir (hecho con leche fermentada)	Ajo
Tempeh (hecho de soya)	Miel
	Alcachofas

Hay muchos mitos y conceptos erróneos sobre la alimentación en casos de diverticulosis, a pesar de ser un problema común. La información precisa ayudará a aclarar dudas y a hacer modificaciones individuales de acuerdo a las preferencias, a los requerimientos nutricionales y a la tolerancia. 

### Referencias

- Masoomi H, Buchberg BS, Magno C, et al. Trends in diverticulitis management in the United States from 2002 to 2007. *Arch Surg* 2011; 146: 400-06.
- Peery AF, Barrett PR, Park D, et al. A high-fiber diet does not protect against asymptomatic diverticulosis. *Gastroenterology* 2012; 142: 266-72.
- Nguyen GC, Sam J, Anand N. epidemiological trends and geographic variation in hospital admissions for diverticulitis in the United States. *World J Gastroenterology* 2011; 17: 1600-05.
- Maguire LH, Song M, Strate LE. Higher serum levels of vitamin D are associated with reduced risk of diverticulitis. *Clin Gastroenterol and Hepatol* 2013; 11: 1631-35.
- Rijkers GT, de Vos WM, Brummer RJ, et al. Health benefits and health claims of probiotics: Bridging science and marketing. *British Journal of Nutrition* 2011; 106: 1291-6.