

**E**S YA comúnmente conocido el término microbiota; recordaremos que hace alusión al conjunto de microorganismo (bacterias, virus, hongos...) que residen en nuestro organismo. Cada vez tenemos más conciencia de que nuestra microbiota, tiene un papel remarcable en nuestra salud. Se relaciona con el sistema inmune, urinario, endocrino, digestivo... incluso puede tener implicación en determinados procesos oncológicos.

El conjunto de microorganismos más complejo, diverso y numeroso es el asociado al aparato digestivo.

Por distintos factores nuestra microbiota puede sufrir alteraciones que afecten a su diversidad y/o a la cantidad de microorganismos que la forman; cuando esta tiene lugar sobre el intestino delgado, se inicia un proceso patológico denominado sobrecrecimiento bacteriano o SIBO.

Se estima que hasta un 35% de la población general puede padecer sobrecrecimiento bacteriano, pudiendo aumentar la prevalencia hasta el 80-90% en pacientes con Síndrome del Intestino Irritable o con Síndrome de la Fatiga Crónica.

El intestino delgado, es la parte más larga del sistema digestivo. Se extiende desde el estómago hasta el intestino grueso; consta de tres partes: duodeno, yeyuno e ileon. Las principales funciones del intestino delgado son completar la digestión de los alimentos y absorber nutrientes. A diferencia del intestino grueso, el intestino delgado normalmente tiene relativamente pocas bacterias debido al rápido flujo de su contenido, es una zona dedicada a la digestión y absorción de nutrientes.

Por el contrario en el colon debemos encontrar una microbiota intestinal rica y diversa; cuando por distintas causas, estas bacterias de origen colónico proliferan hacia el intestino delgado, se inicia el SIBO o el Sobrecrecimiento Bacteriano en Intestino Delgado.

#### ¿Cómo se manifiesta?

Las células del intestino competirán con las bacterias por conseguir alimento y esto provocará diferentes alteraciones como:

- Distensión abdominal, hinchazón, dolor abdominal, flatulencias, acidez, alteraciones del tránsito intestinal (ojo, puede ser estreñimiento o descomposición)

- Las microvellosidades de la mucosa intestinal (principales encargadas de la absorción de nutrientes) pueden resultar dañadas y por ello, se verá incrementado el riesgo de desarrollar carencias nutricionales (siendo las más comunes el déficit de vitamina B12, de vitaminas A, D, E y de hierro), intolerancias alimentarias (en fun-

# SIBO o sobrecrecimiento bacteriano

Se estima que hasta un treinta y cinco por ciento de la población general puede padecer este trastorno



Lo primero que debemos hacer ante una sospecha de SIBO, es consultar con el médico.

ción de las enzimas y transportadores que queden afectados, por el daño de la mucosa intestinal, puede aparecer intolerancia a la fructosa, sorbitol, gluten, histamina...); riesgo incrementado de infección por candidas; derivado de todos estos problemas de malabsorción más los síntomas gastrointestinales que pueden provocar falta de apetito o evitación de la comida

por el malestar que suele aparecer después de la ingesta, es fácil que se desarrolle pérdida de peso.

#### ¿Por qué aparece el SIBO?

Existen diversos motivos que pueden conducir a la proliferación patológica de la microbiota en el intestino delgado.

Entre ellos, conocemos: causas anatómicas (cirugías intestinales, síndrome de in-

testino corto, enfermedades inflamatorias intestinales, estrés, síndrome del asa ciega, adherencias intestinales, radioterapia intestinal, divertículos, fistulas...), déficit de enzimas digestivas, bilis y/o ácido gástrico (derivadas de gastritis crónica atrofica, anemia pernicioso, bypass gástrico, pancreatitis, colangitis...), disminución de la motilidad intestinal (a mayor edad, sedentarismo, diversas patologías como el hipotiroidis-



En el colon debemos encontrar una microbiota intestinal rica y diversa; cuando por distintas causas, estas bacterias de origen colónico proliferan hacia el Intestino delgado, se inicia el SIBO.

mo, parkinson, esclerosis múltiple, enfermedad inflamatoria intestinal...), patologías autoinmunes (colitis ulcerosa, artritis reumatoide, enfermedad de Graves...)

El hecho de presentar cualquiera de estas condiciones no implica que vayas a tener SIBO pero si aumenta el riesgo de padecerlo.

Lo primero que debemos hacer ante una sospecha de SIBO, es consultar con el médico.

Las pruebas diagnósticas, son no invasivas (test de aliento con lactulosa o glucosa). En caso de someternos a esta prueba, es importante respetar las indicaciones de preparación para no falsear los resultados.

En caso de tener un resultado positivo, el tratamiento del sobrecrecimiento bacteriano, incluye tratamiento farmacológico (antibiótico) acompañado de un abordaje nutricional.

Generalmente se utilizan antibióticos de amplio espectro entre 7 y 14 días para corregir el sobrecrecimiento. Muchas veces son necesarios varios ciclos de tratamiento, debemos cumplir las recomendaciones farmacológicas para evitar las resistencias.

Este enfoque terapéutico con antibióticos va orientado a corregir el sobrecrecimiento bacteriano y reestructurar el equilibrio de la microbiota, no obstante si no se atiende a la causa del SIBO y actúa para tratarla hay riesgo de recidivas.

Algunas opciones son:

- Procinéticos, cuando hay afeción en la motilidad intestinal
- Enzimas digestivas, en el caso de que haya dispepsia
- Probióticos, para restablecer el equilibrio de la microbiota

Paralelamente al inicio de tratamiento farmacológico es conveniente adaptar la alimentación.

La pauta que presenta mejores resultados, es la que implica limitar el aporte de todos los azúcares fermentables que pueden ser usados por la microbiota como sustrato energético. No obstante, sin estar asociada a tratamiento antibiótico, no erradicará el sobrecrecimiento.

Recuerda que el profesional farmacéutico, siempre estará dispuesto a resolver todas tus dudas. ●

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

