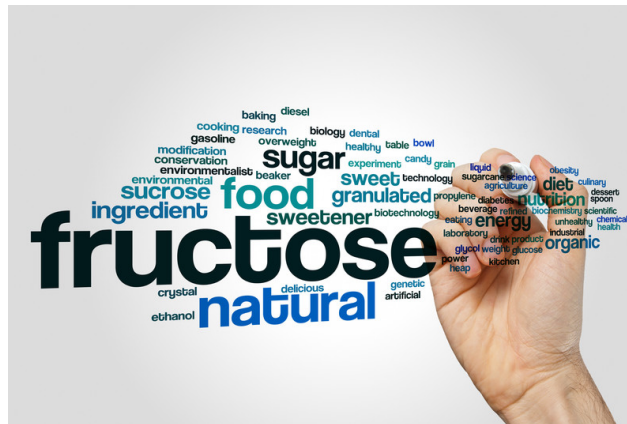


MALABSORCIÓN O INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA



La malabsorción o intolerancia a la fructosa es una afectación sobre la digestión y absorción de este azúcar presente de forma natural en frutas, la miel y algunas verduras u hortalizas, así como también en productos como zumos, dulces, galletas, bollería y alimentos especiales para diabéticos, entre otros.

En los últimos años la fructosa ha sido muy utilizada como un edulcorante artificial, por ser más dulce, económico y tener unas características favorables para la industria alimentaria estando presente en diferentes alimentos procesados y ultra procesados.

La fructosa tiene una absorción incompleta en un porcentaje considerable de personas (37 - 90%), lo que puede provocar una variedad de síntomas como diarrea, distensión abdominal, dolor abdominal tipo cólico e incluso náuseas o vómitos. El diagnóstico se lleva a cabo mediante la prueba del Test de Hidrogeno Expirado, que detecta, después de ingerir una dosis elevada en fructosa (25g en adultos), su respuesta en cuanto a absorción (siguientes 2-3 horas) y sintomatología. Será necesario una correcta preparación antes de realizar la prueba:

- No haber realizado un tratamiento a base de antibióticos en las 1-2 semanas anteriores, ya que modifican nuestra microbiota intestinal.
- Evitar el uso de laxantes/enemas porque provocan una reducción de la capacidad de producción de hidrogeno.
- Evitar tomar alimentos ricos en hidratos de carbono 2-3 días antes (pan, pasta, arroz, dulces, fruta, etc.)
- Hacer un correcto ayuno 8 - 12 horas antes.
- Evitar fumar antes de la prueba, ya que interviene directamente en los resultados.

Durante la prueba será importante no solo la recogida de aire expirado, sino también registrar si aparecen síntomas y la intensidad de estos. Depositiones de urgencia con diarrea, dolores abdominales, hinchazón y/o distención durante la prueba, serán de gran importancia a la hora de interpretar correctamente la prueba y diagnóstico. Una curva de hidrogeno elevada solo será un diagnostico de intolerancia si el paciente presenta síntomas durante la prueba o en las horas posteriores. Si no hay molestias digestivas, una curva elevada (> 20ppm dos veces) indica una malabsorción del azúcar, pero no intolerancia, y por lo tanto no hay necesidad de restricción.

Hay diferentes factores que intervienen en la absorción de la fructosa en el intestino. La fructosa es absorbida por 2 trasportadores. Uno de ellos es de muy fácil saturación, lo que viene a decir que con una gran entrada de fructosa es poco eficiente y mucha fructosa no absorbida pasa al colon y es fermentada por nuestras bacterias intestinales. El otro trasportador de la fructosa es más eficiente con la presencia de glucosa en el intestino. Esto quiere decir que cuando hay presencia de glucosa (azúcar que también esta presente en más o menos cantidad en algunos alimentos naturales) la absorción de fructosa ocurre sin problemas.

La ingesta dietética y los diferentes alimentos serán mejor tolerados en las personas intolerantes a la fructosa en función de su fructosa libre o exceso de fructosa, que es el diferencial entre la cantidad de fructosa y glucosa que tenga un alimento o una misma comida. A más fructosa libre más mala absorción y posible aparición de síntomas. En la siguiente tabla podemos observar, por ejemplo como la manzana y la pera són frutas ricas en exceso de fructosa, al contrario que la naranja o kiwi, las cuales se absorberán mejor:

| ALIMENTS (g/100g porción comestible) | FRUCTOSA | GLUCOSA | SACAROSA | SORBITOL | EXCESO FRUCTOSA |
|---|----------|---------|----------|----------|-----------------|
| NABIUS | 3-4 | 3-4 | 0-1 | ND | 0 |
| POMA | 6-8 | 1-4 | 1-5 | 0,2-1 | 2-7 |
| PERA | 5-9 | 1-2 | 1-2 | 1,2-4,5 | 3-8 |
| MANGO | 2-4 | 0,5-1,5 | 0,5-1,5 | ND | 0,5-3,5 |
| TARONJA | 4-5 | 4-6 | 1-2 | ND | 0 |
| KIWI | 4-5 | 4-6 | 1-2 | ND | 0 |
| MELÓ | 2-4 | 1-2 | 1-5 | ND | 0-3 |
| RAÏM | 5-7 | 5-7 | 0,5 | 0,2 | 0 |
| SUCS DE POMA | 6-8 | 1-4 | 4 | 0,3-1 | 2-7 |
| SÍNDRIA | 3-5 | 1-3 | 3-5 | ND | 0-4 |
| MEL | 41 | 34 | 2 | ND | 7 |
| DOLÇ DE CODONY | 21 | 1,2 | 0 | 27 | 20 |
| LLENTIES CRUES | 0,3 | 0,1 | 1,8 | ND | 0,2 |
| CIGRONS CRUS | 0,3 | 0,2 | 3,8 | ND | 0,1 |
| XOCOLATA | 20-60 | 0 | 0-1 | ND | 20-60 |
| TURRÓ D'ALACANT | 15-30 | 0 | 2,5 | ND | 15-30 |
| WHISKY | 8-9 | 7-9 | 3-5 | ND | 0-2 |

Salas-Salvadó J. *Nutrición y Dietética Clínica*. 2ª ed. Elsevier; 2014

Algunas veces la orientación a la persona después de un diagnóstico correcto positivo no se lleva a cabo con suficiente información y con el seguimiento desde el inicio de un dietista - nutricionista especializado en intolerancias. Las consecuencias son la restricción de comer frutas y verduras, que conlleva riesgo de déficits nutricionales, sobretodo de vitaminas y minerales, cansancio y reducción de la calidad de vida por la dificultad de seguir la dieta.

El profesional de la nutrición te podrá guiar en cuanto a la restricción de fructosa, sin la necesidad de dejar de tomar fruta, detectando alimentos mal tolerados y re - equilibrando el sistema digestivo con una alimentación adecuada y variada.