

ENRIQUE NIÑO

Chantal Gayoso (26) es bailarina, trabaja como tal y mantiene su cuerpo muy en forma con sesiones periódicas de gimnasio. Junto con aquello, mantiene una dieta equilibrada y se cuida. Pese a todo, hace tres o cuatro meses comenzó a sufrir episodios molestos. "Empecé a sentir que me hinchara por todo, aunque siempre me alimenté saludable", relata ella. Tras eso tomó la ruta lógica, fue al gastroenterólogo y el diagnóstico también fue más o menos esperable: tenía colon irritable, así que debía seguir una dieta estricta y tomar medicamentos. Pero ella no se quedó conforme, en especial con lo que debía comer. Recurrió a una nutricionista y tras nuevos exámenes le descubrieron el problema real.

"Era una inflamación abdominal, literalmente me sentía como un sapo y uno se incomoda mucho". Así describe Chantal lo que le estaba pasando. "Me mandaron a hacer exámenes, endoscopía, colonoscopía. Me dijeron que tenía colon irritable y que se solucionaba alimentándose muy estrictamente. Se eliminan todos los alimentos que inflaman, pero yo no quería estar con remedios y esa dieta tan estricta, que no la voy a poder mantener", confiesa la joven, quien suele mostrar sus ejercicios en Instagram (@chantalgayoso).

La medida que tomó Chantal fue acudir a la nutricionista Javiera Cornejo (@nutricionista.javiera). Ella la mandó a hacer un test de aire espirado lactulosa, un examen relativamente nuevo y ahí descubrió que tiene SIBO, sigla en inglés para denominar el excesivo crecimiento bacteriano en el intestino delgado (Small Intestinal Bacterial Overgrowth).

"Suele pasar que lo diagnostican como colon irritable y en realidad es un SIBO. Me llegan casos de personas que han pasado por años de gastroenterólogo y que les dicen *no te estreses y vas a estar bien* y obviamente siguen estando con hinchazón, reflujo, acidez, diarrea, estreñimiento o ambos. El test no es barato, cuesta entre 70.000 y 120.000 pesos. Algunas isapres lo reembolsan ahora y Fonasa no lo hace", detalla Javiera Cornejo.

¿Pero qué es el SIBO?

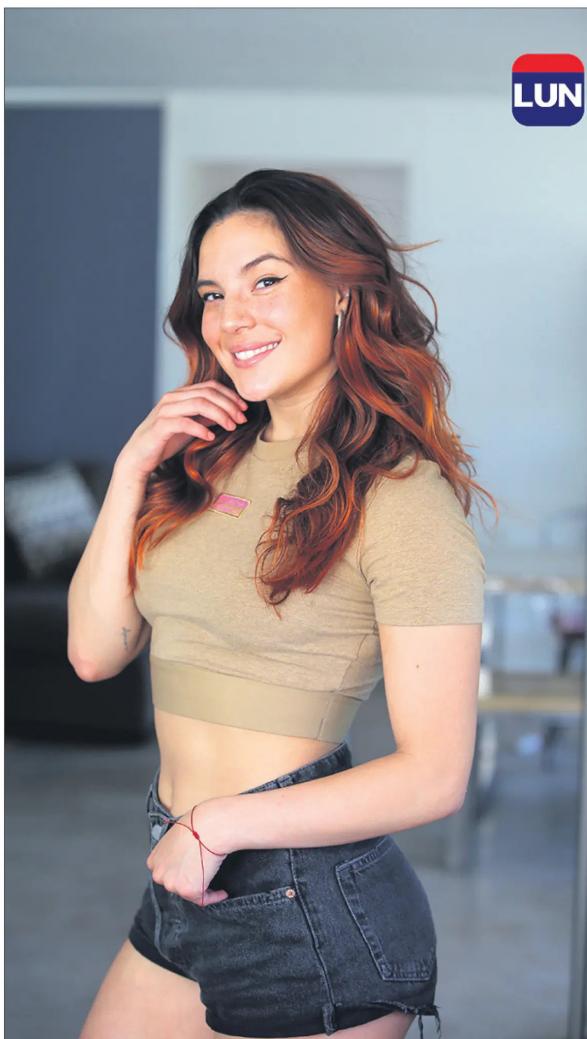
"Para que se entienda, tenemos unos microorganismos, que es la microbiota. Ahí tenemos bacterias que tienen funciones buenas, como los probióti-

Fue más allá del diagnóstico y descubrió el problema real

Chantal Gayoso se enojó y se rebeló contra el colon irritable

La joven bailarina en realidad tiene SIBO, que es un sobre crecimiento de las bacterias malas en el intestino delgado. Nutricionista cuenta cómo se trata y por qué ahora es tan común.

Chantal ahora está con su nuevo tratamiento para superar el SIBO.



LUN

cos, que están hechos a partir de bacterias que cumplen funciones buenas y bacterias que tienen funciones malas, inflamatorias en el cuerpo. Cuando hay un desbalance de estas bacterias ahí se produce un sobrecrecimiento de las bacterias malas y eso es el SIBO".

¿Cuáles son los síntomas?

"Son parecidos a los del colon irritable. Hinchazón excesiva, incluso sin comer nada. Aparece una guata como de embarazada y eso produce gases. Mucho dolor de estómago. Se ve más en las mujeres. ¿Por qué? No se sabe. El colon irritable también se ve más en las mujeres".

¿Y cómo se trata?

"Con dieta, que depende de cada caso, pero baja en Fodmap (con alimentos como zanahoria, pepino, berenjena, plátano, espinaca, papa) y un tratamiento que puede ser convencional, de antibióticos o uno más natural, donde se pueden usar suplementos antimicrobianos, hongos y parasitarios".

¿Se puede curar?

"Se puede curar, pero cuando se usan sólo antibióticos y no se trabaja la mala salud de la microbiota intestinal la persona puede recaer en el SIBO, porque los antibióticos arrasan las bacterias malas, pero también las buenas".

¿Por qué a una persona deportista y saludable le da esto?

"Dicen que ahora todos tienen SIBO y se preguntan *¿de dónde salió esto?* El tema es que siempre ha existido y siempre se diagnosticó como colon irritable. Ahora en congresos se habla del tema y el 80 por ciento de los pacientes que tienen colon irritable siempre tuvieron SIBO, pero antes no se se diagnosticaba ni trataba y se le echaba la culpa al estrés, que también está relacionado. En personas que comen sano y hacen ejercicio igual puede pasar por la industrialización de los alimentos. Eso lleva a deteriorar la microbiota intestinal y termina provocando el SIBO o colon irritable".

DAVID VELASQUEZ