



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Karol Figueroa Morales

Parcial: Primero

*Nombre de la Materia: Nutrición En Enfermedades
Gastrointestinales*

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Cuarto

Nutrición en enfermedades gastrointestinales

Es una introducción de las funciones del sistema digestivo, al igual que la nutrición sobre algunas enfermedades y como se van produciendo, los síntomas que conlleva cada una, hay medicamentos al igual que están relacionados para poder ver sus ventajas y desventajas que conllevan a las enfermedades, e al igual intervienen sobre la alimentación del paciente, de como otras enfermedades se relacionan o van dando lugar para que haya otra y se vayan desarrollando y como igual los carbohidratos fermentados dañan a la cavidad bucal.

Para comenzar hablaremos del sistema digestivo que es un sistema enrollado de 6 a 9 metros de largo, que comienza desde la boca hasta el ano. Las secciones que lo conforman son boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso y ano; tiene órganos accesorios como lo son los dientes, las glándulas salivales, el páncreas exocrino, el hígado y la vesícula biliar. Sus funciones son la ingestión, secreción, mezclado y propulsión, digestión, absorción, y la excreción. El sistema digestivo absorbe los nutrientes para poder expandirlo en las células. Tiene un movimiento de peristalsis, que se define como la contracción de la musculatura del tubo digestivo en sentido proximal a distal (de la boca hacia el ano). La boca es donde entran los alimentos y son triturados y la saliva que los ayuda a que tengan humectación, las enzimas tienen unas funciones importantes las cuales son reducir los trozos grandes de alimento a fragmentos pequeños, suavizar el alimento para facilitar la deglución, lubricar el alimento en contacto con la saliva. Cabe aclarar que las percepciones de los alimentos cambian según estado fisiológico. Los probióticos son importantes ya que son microorganismos vivos que al consumirse tienen efectos beneficiosos para la salud; los prebióticos son generalmente hidratos de carbono de cadena corta (forman parte de la fibra dietaria) que pueden fermentarse a lo largo del sistema gastrointestinal y estimular el crecimiento de bifidobacterias.

La dieta influye mucho en las enfermedades, sobre todo en la boca ya que es una parte fundamental para el sistema digestivo, se debe de seguir una buena dieta ya que eso ayudara a la formación de los dientes, el desarrollo de los dientes primarios comienza del segundo al tercer mes de la gestación, Los dientes se forman por la mineralización de una matriz proteica la proteína que está presente es el colágeno y para su síntesis se necesita la vitamina C y la D, estas son esenciales para el proceso de deposito de calcio y fósforo para poder formar cristales de hidroxiapatita, esta ayuda a evitar la caries en los dientes. La caries dental es una de las enfermedades muy comunes; es una enfermedad infecciosa en la que metabolitos como los ácidos orgánicos producen una desmineralización gradual del esmalte dental seguida de una rápida destrucción de la estructura del diente y se da por carbohidratos fermentados. En la caries intervienen factores como el huésped o la superficie susceptibles, los microorganismos (*Streptococcus* o *Lactobacillus*), hidratos de carbono fermentables y el tiempo en que la bacteria permanece en la boca.

La saliva alcalina tiene un efecto protector, los microorganismos más prevalentes son *Streptococcus mutans*, seguido de *Lactobacillus casein* y *Streptococcus sanguis*. Los hidratos de carbono fermentables se encuentran en 3 grupos que son los cereales, frutas y lácteos; hay alimentos cariogénos como las galletas saladas, las patatas fritas de bolsa, los pretzels, los cereales calientes y fríos y el pan, frutas (frescas, enlatadas y frutos secos) y zumos de fruta, y las que son menos tenemos al plátano y los frutos secos. Los alimentos cariostáticos no intervienen en el deterioro, no son susceptibles de metabolización por los microorganismos. Otra enfermedad que existe la cavidad bucal es la afectación periodontal que es un trastorno local y sistemático, si no se trata puede llevar a un cáncer de boca y se debe a un exceso de alcohol, tabaco y una mala alimentación; esta enfermedad es una inflamación de la encía por una infección causada por bacterias orales con destrucción del parato de fijación del diente. La periodontitis no tratada produce una pérdida gradual de la fijación dental al hueso, se puede tratar a través de una buena dieta y si se llega a agravar se tendrá una cirugía.

La enfermedad del esófago y estómago es una afección en la cual los contenidos estomacales se devuelven desde el estómago hacia el esófago, la enfermedad de reflujo gastrointestinal (ERGE) puede irritar al tubo de deglución y causa acidez gástrica y otros síntomas, los factores para desarrollar el reflujo puede ser debido al consumo de alcohol, hernia de hiato, obesidad, embarazo, esclerodermia, tabaquismo y una recomendación es que debe de acostarse después de 3 horas de haber comido y no hacer ejercicio pesado después de haber comido. Otras enfermedades que podemos encontrar es el esófago de Barrett (EB) este es un trastorno precanceroso en el que el epitelio escamoso normal del esófago está reemplazado por un epitelio columnar anómalo conocido como metaplasia intestinal especializada; se puede relacionar con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de esófago; algunas enfermedades esofágicas se encuentra la enfermedad de reflujo gastrointestinal (ERGE), las vísceras, hoy el esófago de Barrett (EB) y el cáncer esofágico. Podemos encontrar la esofagitis grave y una de sus recomendaciones es una dieta baja en grasas, cambios de estilo de vida y modificar hábitos dietéticos, dejar de fumar, y elevar la cabecera de la cama para no tener reflujo. Se encuentra también la gastritis y úlcera péptica que es la consecuencia de la alteración de la integridad de la mucosa gástrica por infecciones (*Helicobacter pylori*). Lo que provoca la gastritis es el uso de ácido acetilsalicílico y otros AINE, corticoides, alcohol, sustancias erosivas y tabaco. Existen tipos de gastritis como es la gastritis aguda, la gastritis crónica y la gastritis cosinófila; los síntomas pueden ser náuseas, vómitos, malestar general, anorexia, hemorragia y dolor epigástrico. La úlcera péptica se provoca por el fracaso de mecanismos normales de defensa y reparación. Entonces podemos decir que la enfermedad de reflujo gastrointestinal provoca esofagitis de ahí siguen las úlceras esofágicas que eso produce un esófago de Barrett y termina con un cáncer esofágico que es mas grave. También podemos mencionar la dispepsia que son molestias o dolores inespecíficos y persistentes en la región superior del abdomen y ésta puede estar relacionada con causas orgánicas; existe la dispepsia funcional (dispepsia no ulcerosa) que describe las molestias en el esófago, en el estómago o deuda bueno persistentes o recurrentes con trastornos asociados.

Algunas otras enfermedades que podemos mencionar son las de estreñimiento que puede estar causada por factores relativos al estilo de vida, ausencia de ejercicio o por otros trastornos médicos; el uso crónico de laxantes estimulantes puede alterar la estructura y la innervación del colon, los fármacos opiáceos se unen a receptores intestinales de la motilidad y su uso crónico provoca estreñimiento y retraso del vaciado gástrico. La diarrea es algo

que afecta ya que son esas líquidas superiores a 300 ml con pérdida excesiva de líquidos y electrolitos (sodio y potasio), existen cuatro diferentes tipos de diarreas que son las **diarreas exudativas** hoy que se asocian con la lesión de la mucosa y ésta expulsa moco, líquidos, sangre y proteínas plasmáticas; la **diarrea osmótica** se produce cuando en la luz intestinal están presentes solutos osmóticamente activos que apenas se absorbe; las **diarreas secretoras** que son el resultado de la secreción intestinal activa de agua y electrolitos por parte del epitelio intestinal, esto es debido a exotoxinas bacterianas, virus o hipersecreción de hormonas intestinales; y por último está la **diarrea por hipoabsorción** que se produce cuando una enfermedad altera la digestión o la absorción de tal manera que aparecen grasas y otros nutrientes en las heces en cantidades mayores de lo normal. Los azúcares polialcohólicos, la lactosa, la fructosa y la sacarosa en grandes cantidades empeoran las diarreas osmóticas.

La enfermedad celíaca o enteropatía sensible al gluten se caracteriza por una combinación de cuatro factores los cuales son: susceptibilidad genética, exposición al gluten, un activador ambiental y una respuesta autoinmune. El gluten hace referencia a fracciones peptídicas específicas de ciertas proteínas (prolaminas) presentes en el trigo (glutenina y gliadina), centeno (secalina) y la cebada (hordeína). Los péptidos pasan de la luz intestinal al epitelio y de ahí a la lámina propia, donde activan una respuesta inflamatoria que provoca el aplanamiento de las vellosidades intestinales y la elongación de las células de las criptas (células secretoras). Los síntomas son náuseas, hoy retorcijones abdominales o diarrea tras la ingesta de gluten. Con el tiempo el proceso lesiona la mucosa intestinal hasta el punto de comprometer las funciones secretoras, digestivas y absorbidas normales, llegando a la hipoabsorción de macronutrientes y micronutrientes; la aparición de síntomas donde más se da es entre la cuarta y la sexta década.

Poder concluir este ensayo terminaremos con la enfermedad inflamatoria intestinal (EII) y tiene 2 formas principales que son la enfermedad de Crohn (EC) y la colitis ulcerosa (CU); enfermedad inflamatoria intestinal se produce con más frecuencia entre los 15 y los 30 años, afecta tanto a hombres como a mujeres. La enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa tienen como síntomas: diarrea, fiebre, pérdida de peso, anemia, intolerancias alimenticias, malnutrición, crecimiento insuficiente y manifestaciones extraintestinales (cutáneas, hepáticas y artritis). La afección intestinal en la enfermedad de Crohn es transversal, es decir, afecta a toda la pared. Y en la enfermedad de colitis ulcerosa sólo suele estar alterada la mucosa. Las recomendaciones nutricionales para la enfermedad inflamatoria intestinal es restaurar y mantener el estado nutricional, hoy se utilizan suplementos dietéticos, alimentos y la nutrición enteral y parenteral, y según la gravedad y estado de la enfermedad aumentan las necesidades de proteínas, puede ser esencial la suplementación de ácido fólico, vitamina B6 y B12.

Para darle cierre pudimos haber observado las diferentes propiedades de las enfermedades y de cómo una enfermedad conlleva a otra y va alterando a todo el cuerpo, al igual que nos dieron recomendaciones que podemos recomendarles a nuestros pacientes.

Bibliografía

Universidad del sureste (2023) antología de nutrición en enfermedades gastrointestinales y apuntes de libreta.