

ESTE ES EL PRIMER PASO PARA IDENTIFICAR EL SIBO

# Hinchazón y molestia después de comer: académico advierte señales de sobrecimiento bacteriano intestinal

**El fermento de los alimentos al ser procesados en el colon es parte del trabajo de millones de bacterias.** Cuando se aumenta la cantidad de comida ingerida, las bacterias aumentan, pudiendo provocar hinchazón y dolor.

**NOTICIAS UDEC**  
 diario@ladiscusion.cl  
 FOTOS: UDEC

**E**l sobrecimiento bacteriano en el intestino delgado, conocido como Sibo por su sigla en inglés (Small Intestinal Bacterial Overgrowth), ocurre cuando una cantidad anormal de bacterias se acumula en esta parte del sistema digestivo.

Aunque el tubo digestivo humano alberga millones de bacterias, la mayor concentración de ellas —un 95%— se encuentra entre la boca y el colon, donde cumplen funciones esenciales como procesar alimentos y eliminar desechos.

Cuando la cantidad de alimentos consumidos aumenta, también lo hace la población de bacterias. En ocasiones, este crecimiento desmesurado afecta al intestino delgado, que normalmente contiene pocas bacterias, generando síntomas incómodos como hinchazón o distensión abdominal.

La dieta de los seres humanos incluye proteínas, grasas y carbohidratos, este último grupo incluye las frutas, verduras, harinas y lácteos. "De esos tres grupos, los que se asimilan más lento y se asimilan en el intestino delgado, son los carbohidratos", explicó el docente del Departamento de Medicina Interna de la Universidad de Concepción, Dr. Patricio Ortiz Ruiz.

"Lo que tú vayas a comer va a dejar un residuo siempre. Lo que yo coma también, pero va a ser diferente. Ese residuo llega al colon y ahí está esa enorme cantidad de bacterias, que fermentan ese residuo, por eso se produce gas", detalló el Dr. Ortiz, ahondando en las razones que producen distensión, hinchazón y molestias en las personas.

A medida que el humano va comiendo, dependiendo de la cantidad de carbohidratos que coma y de su propio organismo y su capacidad para asimilarlos, podría ser mayor la cantidad de residuos que llegue al intestino y así también la

fermentación. Respecto al Sibo, el Dr. Ortiz fue claro en explicar que es sumamente incómodo, pero no preocupante, "esto no te va a producir ninguna enfermedad grave, no te va a producir cáncer, no te va a producir inflamaciones, heridas, sangramiento, nada. Te produce la molestia, que es muy desagradable", indicó.

## Efectos del SIBO

El problema no es el alimento en sí, sino la capacidad del organismo para procesarlo. «El paciente dice 'el otro día me comí un asado y me cayó pesado, me hinché'. Ah, ya, ¿y con qué comió el asado? La respuesta siempre es unas papitas cocidas y

un poco de ensalada. Eso es lo que le produce el problema, no el asado", ejemplificó el docente UdeC.

Así mismo, una persona puede comer gran cantidad de manzanas sin consecuencias, misma cantidad que para otra puede causar hinchazón. La diferencia entre ambas personas es la digestión del alimento.

Los tratamientos son personalizados y tienen que ver directamente con la identificación de los alimentos que son difíciles de procesar para la persona. Para el docente de la Facultad de Medicina UdeC, dentro de los primeros alimentos en ser retirados de las dietas están el repollo, coliflor, rábano, cebolla y ajo, pero no siempre es definitivo. "Que



Los que se asimilan más lento y se asimilan en el intestino delgado, son los carbohidratos"

**DR. PATRICIO ORTIZ RUIZ**  
 DOCENTE DEPTO. MEDICINA INTERNA UDEC

la persona se asesore con un nutricionista o nutriólogo que le enseñe cuál es la dieta en relación con los carbohidratos que le conviene" es la recomendación del académico.

Las bacterias cumplen funciones esenciales como procesar alimentos y eliminar desechos.

