

## Ya no hay que pasar hambre al prepararse para una colonoscopia

Investigadores del Hospital del Mar han diseñado una dieta para prepararse para una colonoscopia que permite comer una cantidad de calorías normal, baja en fibra y sin pasar hambre. El Barcelona Diet Plan ha demostrado obtener mejores resultados y ser más eficaz que el procedimiento que tradicionalmente recomiendan los profesionales médicos.

SINC

14/6/2019 09:29 CEST



De derecha a izquierda, Marco Antonio Álvarez González, Juana Flores y Xavier Bessa. / Hospital del Mar

Afrontar de forma correcta el intestino antes de la **realización de una colonoscopia** es vital para el éxito de la prueba. Pero para los pacientes, uno de los momentos más desagradables es el de la preparación. Los días previos se les recomienda una dieta baja en fibra, y, tradicionalmente, ingerir solo líquidos las 24 horas antes, junto con la toma de un gran volumen de laxante líquido. Es decir, pasan hambre y tienen que tomar una gran cantidad

de líquidos.

Pero esto puede cambiar, ya que médicos de los servicios de Aparato Digestivo y de Endocrinología y Nutrición del Hospital del Mar han diseñado una nueva dieta que permite comer normal y llegar a la colonoscopia mejor preparados. Es la **Barcelona Diet Plan**, que publica la revista *Diseases of the Colon & Rectum*. Se trata del estudio más importante realizado en este campo hasta el momento.

Juana Flores, jefa del Servicio de Endocrinología y Nutrición y firmante del estudio, explica que **“se trata de una dieta equilibrada baja en fibra distribuida en cinco comidas, que no restringe la aportación de calorías”**. Las comidas están formadas por pan, carne de pollo, pavo, cerdo, ternera o pescado, arroz, pasta o patatas y combinada con lácteos. En total, garantiza una ingesta normal de calorías (2.000 kcal/día) y no tener sensación de tener el estómago vacío.

---

Sin pasar hambre, se llega mejor preparado a una colonoscopia. Una de las barreras de la prueba es la preparación, y una de las causas es la dieta

“Ha demostrado que no solo mejora la experiencia del paciente sobre la preparación, sino también los resultados de la colonoscopia. La creencia generalizada arraigada durante años, de que es necesario no ingerir alimentos sólidos el día antes de la colonoscopia, tenía muy poca evidencia que les diese apoyo. A pesar de ello, es una práctica habitual en la mayoría de los centros. Ahora, nuestro estudio deja bien clara la escasa eficacia de esta estrategia”, afirma Flores.

Marco Antonio Álvarez González, médico adjunto del Servicio de Aparato Digestivo y primer firmante del estudio, explica que **“con una dieta normocalórica, sin pasar hambre, se llega más bien preparado a la prueba**. Una de las barreras de la colonoscopia es la preparación para la prueba, y una de las causas es la dieta”.

## Mejorar los resultados en la prevención

El trabajo se ha hecho con 276 pacientes del Programa de Prevención del Cáncer de Colon y Recto. A la mitad se les dio la nueva dieta y a la otra mitad, la tradicional, estrictamente líquida. **El 96 % de los pacientes** que siguieron la *Barcelona Diet Plan* consiguieron una limpieza del colon eficaz, ante el 89% en los casos que habían seguido una dieta líquida. Además, tuvieron menos sensación de hambre y menos percepción de toma excesiva de líquido.

Entre los posibles motivos para este éxito hay un mejor cumplimiento de la toma del laxante y el hecho de que, posiblemente, ayuda a mejorar la movilidad del intestino, permitiendo la evacuación del contenido intestinal. Esta dieta ya se incluye en las recomendaciones para la preparación de la colonoscopia al Hospital del Mar. Álvarez González asegura que **“mejorando la eficacia y la tolerancia de la preparación para la colonoscopia, podemos contribuir a mejorar los resultados del Programa”**.

El Programa de detección precoz de cáncer de colon y recto de Barcelona cumple este año 10 años de su inicio. Actualmente cubre toda la ciudad, con una población diana de más de 400.000 personas. Invita a todos los hombres y mujeres de 50 a 69 años a hacerse una prueba muy sencilla, que se recoge en las farmacias y se hace en casa, un test de sangre oculta en heces. Solo en caso que esta prueba detecte sangre en las heces (menos del 5 % de los participantes), está indicado hacer una colonoscopia. Estas pruebas permiten detectar precozmente cánceres (muchos son extirpados en la misma colonoscopia), y también detectar y extirpar lesiones premalignas: pólipos, que, con los años, podrían degenerar en cáncer.

### Referencia bibliográfica:

Randomized Clinical Trial: A Normocaloric Low-Fiber Diet the Day Before Colonoscopy Is the Most Effective Approach to Bowel Preparation in Colorectal Cancer Screening Colonoscopy. Alvarez-Gonzalez, Marco A., M.D., Ph.D.; Pantaleon, Miguel A., M.D.; Flores-Le Roux, Juana A., M.D., Ph.D.; Zaffalon, Diana, M.D.; Amorós, Jaume; Bessa, Xavier, M.D., Ph.D. Seoane, Agustin, M.D.; Pedro-Botet, Juan,

M.D., Ph.D. On behalf of the PROCOLON group. Diseases of the Colon & Rectum: [April 2019 - Volume 62 - Issue 4 - p 491-497](#) doi: 10.1097/DCR.0000000000001305

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

COLONOSCOPIA | DIETA | APARATO DIGESTIVO | CRIBADO |  
CÁNCER DE COLON |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)