

La fibra soluble puede beneficiar a los sufridores del SDI: Estudio

Por Stephen Daniells, 28 Ago. 2009

Añadiendo fibra soluble a la dieta puede mejorar los síntomas asociados con el síndrome de deposición irritable, pero la fibra insoluble puede empeorar los efectos, según un nuevo estudio.

Los sufridores del síndrome de deposición irritable (SDI) asignados a recibir un suplemento de fibra soluble (psyllium) experimentaron una reducción de 90 puntos en la severidad de sus síntomas, casi el doble de los niveles observados en el grupo placebo.

Se anotaron reducciones de 58 puntos en la severidad de síntomas en el grupo asignado con salvado, pero este grupo experimentó un alto nivel de un temprano abandono seguido por un empeoramiento del SDI.

"En esta prueba hecha aleatoriamente en pacientes necesitados de primera asistencia con el síndrome de deposición irritable, el psyllium resultó ser significadamente en gran proporción los pacientes que reportaban un adecuado bienestar de los síntomas comparado con los de complementación de placebo," de acuerdo con lo escrito por los investigadores de la British Medical Journal.

No se conoce el número preciso de sufridores de SDI en los EE.UU ya que mucha gente con síntomas leves no van a la consulta del médico pero se cree estar entre los 15 y 30 millones.

En condiciones a largo plazo, desde la cual las mujeres lo sufren más que los hombres, implica molestias abdominales acompañado por diarreas o constipación. Aunque no supone una amenaza a la vida ni conduce a una peor condición de salud, la SDI no se puede tratar. Actualmente, una intervención implica un manejo de los síntomas.

Detalles del estudio

Dirigidos por el Dr. C Bijkerk de la University Medical Center Utrecht, los investigadores reclutaron 275 sufridores de SDI entre 18 y 65 años de edad y aleatoriamente fueron asignados a uno de los tres grupos: Los primeros recibieron suplementos diarios de fibra soluble (10 g psyllium), el segundo grupo recibieron fibra insoluble (10 g salvado) y el tercer grupo recibieron placebo (10 g harina de arroz) por tres meses.

Tal como el nombre sugiere, las fibras solubles pueden disolverse en agua y se encuentran en la fruta y en la verdura. Por otro lado, la fibras insolubles contienen celulosa, hemicelulosa y lignina y no pueden disolverse en agua y son comúnmente asociados con los cereales.

En Europa y Japón , la fibra soluble tiene una mayor participación en el mercado que la insoluble. En los EE.UU. donde el mercado entero de fibra tenía un valor de \$192.8m (€151.0m) en 2004, la fibra insoluble domina el mercado con \$176.2m (€138.0m), y \$16.6m (€13.0m) soluble.

Pero mientras que Frost y Sullivan pronostican un crecimiento global en los EE.UU. hasta \$470m (€369m) para 2011, se espera que el sector de fibra soluble se va a incrementar por casi el doble del índice de crecimiento anual compuesto (ICAC) en comparación a la de fibra insoluble – 26.3 por ciento en comparación a 13.1 por ciento.

Solo 64, 56 y 56 por ciento de los participantes de cada grupo acabaron el estudio. De estos, la severidad de los síntomas de SDI bajaron 90 puntos en el grupo psyllium comparado con 49 y 58 puntos en los grupos de placebo y salvado respectivamente.

El investigador no notó ninguna diferencia entre los grupos con respecto a tal como lo llaman, su "calidad de vida".

<http://www.nutraingredients-usa.com/Health-condition-categories/Gut-health/Soluble-fibre-may-benefit-IBS-sufferers-Study>