

Ya no hay que pasar hambre para prepararse para una colonoscopia

- **Médicos de los servicios de Aparato Digestivo y de Endocrinología del Hospital del Mar diseñan una dieta que permite comer una cantidad de calorías normal, baja en fibra, sin pasar hambre, para prepararse para esta prueba**
- **La dieta Barcelona Diet Plan ha demostrado obtener mejores resultados y ser más eficaz que la dieta líquida que tradicionalmente se recomienda para preparar al paciente para la colonoscopia**
- **El estudio que lo prueba lo publica la revista Diseases of the Colon & Rectum**

Barcelona, 12 de junio de 2019. – Preparar 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. De forma habitual, los días previos a la prueba se les recomienda una dieta baja en fibra, y, tradicionalmente, ingerir solo líquidos las 24 horas antes de la colonoscopia, 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 más bien 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.

La Dra. 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 5 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. Una dieta que **"ha demostrado que no solo mejora la experiencia del paciente sobre la preparación, sino también los resultados de la colonoscopia. La creencia generalizada arraestrada durante años, de que es necesario no ingerir alimentos sólidos el día antes de la colonoscopia, tenía muy poca evidencia que les diese apoyo, pero, 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"**, según la Dra. Flores.

El Dr. 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"**. El estudio parte de la constatación que **"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 el Programa de Prevención del Cáncer de Colon y Recto

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. El Dr. Álvarez González asegura que **"mejorando la eficacia y la tolerancia de la**

preparación para la colonoscopia, podemos contribuir a mejorar los resultados del Programa de Prevención del Cáncer de Colon y Recto”.

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. El Programa 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.

El Hospital del Mar realiza las colonoscopias de los participantes que residen en el área de Ciutat Vella y de Sant Martí. Esto supone más de 600 colonoscopias cada año. 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. La mejora de la preparación de las colonoscopias que supone la dieta *Barcelona Diet Plan* es importante, porque permitirá mejorar todavía más la eficacia y, en consecuencia, los resultados del Programa.

Artículo de referencia

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

Más información

Departamento de Comunicación del Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@hospitaldelmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat