



NUTRICIÓN

Enfoque de la intolerancia a la fructosa desde la farmacia

POR LIDIA BARRAJÓN, FARMACÉUTICA-ORTOPEDA, COACH PERSONAL Y NUTRICIONAL



La prevalencia de las intolerancias alimentarias está aumentado. Es probable que el mayor consumo de alimentos procesados y la mayor accesibilidad a las pruebas diagnósticas de estas intolerancias sean unas de las razones de este incremento. Cabe recordar que las intolerancias alimentarias son reacciones adversas a los alimentos o sus componentes, en las que no interviene el sistema inmunitario y resultan ser dosis-dependientes.

Y, entre estas intolerancias alimentarias, nos encontramos con la intolerancia a la fructosa. Si bien es cierto que no es tan conocida como la intolerancia a la lactosa, la sintomatología es muy similar: principalmente, hinchazón abdominal, gases y diarrea, afectando a la calidad de vida de quienes la presentan. Asimismo, es importante desglosar el término de 'intolerancia a la fructosa' y hablar de sus tipos, ya que existen diferentes alteraciones que afectan a la absorción o al metabolismo de la fructosa, por lo que su sintomatología, abordaje y consideraciones nutricionales son diferentes.

En la farmacia podemos aportar nuestro consejo farmacéutico y nutricional en esta intolerancia, con el fin de informar en qué consiste, cuál es su diagnóstico, qué medicamentos contienen fructosa y dar unas directrices sobre la alimentación más adecuada. Además, si hay un mensaje importante que podemos dar en el ámbito nutricional, éste es el de tener precaución con las restricciones dietéticas innecesarias, ya que a la larga se traducen en trastornos alimentarios, disbiosis y peor calidad de vida.

Qué es la fructosa

La fructosa es un azúcar simple (monosacárido) presente de manera natural en la miel, muchas frutas y algunas verduras. También son fuentes de fructosa: el azúcar de mesa o sacarosa (disacárido formado por fructosa y glucosa) y el sorbitol (al metabolizarse genera fructosa). La fructosa es muy utilizada en la industria alimentaria como endulzante. Comúnmente se encuentra en los productos procesados y en los dietéticos destinados a personas con diabetes, porque no altera la glucemia. Lo mismo ocurre con el sorbitol (como aditivo aparece como: E-420). Por otro lado, los medicamentos que habitualmente tienen fructosa y sorbitol son los jarabes y pastillas para disolver en la boca. Asimismo, las dos vacunas vivas orales frente al rotavirus tienen sacarosa en su composición.

Tipos de intolerancia a la fructosa

Hereditaria o fructosemia

Es muy poco frecuente (aproximadamente, 1 de cada 20.000 personas), siendo necesario que ambos padres sean portadores de la mutación genética. Se trata de una intolerancia de tipo metabólica en la que se produce un déficit de la enzima fructosa 1-fosfato aldolasa (aldolasa B), que es la encargada de degradar la fructosa en el intestino, hígado y riñón. Como consecuencia, aparecen síntomas gastrointestinales, y el acúmulo de fructosa 1-fosfato en el organismo conduce a hipoglucemia, daño hepático y renal.

- *Su diagnóstico.* A través de una prueba genética validada. Suele diagnosticarse en lactantes.
- *Su tratamiento.* Evitar estrictamente, y de por vida, los alimentos que contienen fructosa, sorbitol y sacarosa. Como consecuencia, se precisa de una suplementación diaria de vitamina C y vitaminas del grupo B.

No hereditaria o malabsorción de la fructosa

Afecta casi al 30 % de la población, en diferentes grados. Se podría decir que no es una verdadera intolerancia, sino un problema de malabsorción que tiene lugar cuando la fructosa llega a estar en el intestino delgado en mayor cantidad que la glucosa, haciendo que los enterocitos no la capten de manera eficiente y, como consecuencia, pase al colon, donde es fermentada (apareciendo esos síntomas similares a cuando hay una intolerancia a la lactosa). Comúnmente, es secundaria a otras alteraciones digestivas como: disbiosis, enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal y otras afectaciones que impliquen una alteración en la permeabilidad intestinal. También puede ser debida a un déficit en el transportador intestinal específico de fructosa (GLUT-5).

- *Su diagnóstico.* A través de la prueba de hidrógeno espirado, tras la administración de fructosa.
- *Su tratamiento.* Disminuir la ingesta de fructosa y sorbitol, y restringir los alimentos que tengan más proporción de fructosa que de glucosa.

La sacarosa no suele ser un problema, ya que, al romperse en el intestino, libera la misma cantidad de glucosa que de fructosa. Además, puede resultar útil un complemento alimenticio que contenga xilosa isomerasa, por su capacidad de convertir la fructosa en glucosa.

Consejo farmacéutico y nutricional

Los 10 puntos a recordar en la malabsorción de fructosa:

1. Ante la presencia constante de hinchazón abdominal, gases, diarrea y pérdida de peso al consumir alimentos ricos en fructosa, valorar la posibilidad de realizar el test de hidrógeno espirado para la fructosa.
2. Pero, además, es importante investigar la causa de origen. Por ejemplo, se ha observado como una dieta sin gluten es capaz de mejorar la tolerancia a la fructosa, incluso en pacientes que no desarrollan la enfermedad celíaca pero que sí presentan predisposición genética (test genético DQ2/DQ8).
3. Analizar cuál está siendo el punto de partida en el consumo diario de fructosa. Un consumo excesivo de fructosa y sorbitol puede estar ocasionando esta malabsorción.
4. Saber cuál es la 'tolerancia personal' de frutas y verduras, ya que una restricción innecesaria daría lugar a una alimentación muy empobrecida en micronutrientes y fibra. Orientativamente, se puede ir valorando el grado de tolerancia utilizando diferentes cantidades de los alimentos en cuestión. Si las molestias persisten, es necesario recurrir a un nutricionista que plantee una alimentación individualizada, con una adecuada fase de eliminación y de reintroducción de los alimentos ricos en fructosa.
5. Revisar el etiquetado de los productos procesados que compremos en el supermercado. Hay aplicaciones móviles que permiten, a través de la lectura del código de barras del producto o de su listado de ingredientes, obtener información de si son aconsejables o no, con el sistema del semáforo.
6. Los alimentos con más cantidad de fructosa y, por tanto, más desfavorables, son: miel, dátiles, manzanas (las rojas), peras, cerezas y uvas. Además, este contenido en fructosa se incrementa en las frutas deshidratadas.
7. El grado de maduración de la fruta influye en la cantidad de fructosa: frutas más verdes tienen menos fructosa que frutas más maduras.
8. Una idea importante es que la fructosa, en combinación con otros azúcares y nutrientes, se absorbe mejor. Por tanto, algunas estrategias alimentarias para mejorar la tolerancia a la fructosa, son: acompañar las verduras con carne, pescado o huevos y, por otro lado, la fruta con el yogur.
9. La cocción reduce el contenido de fructosa, y el remojo el de los fructanos (polímeros de fructosa presentes en trigo y verduras).
10. Recomendar un complemento alimenticio con la enzima xilosa isomerasa, cuyo uso será individualizado según el grado de intolerancia que padezca la persona. +