

“Evaluación de los efectos en los signos y síntomas de mujeres con estreñimiento, al ser suplementadas con un alimento funcional rico en fibras prebióticas”

Camila Olivares^{1,2}, Sindy Devis², Natalia Juica², Raúl Guajardo² y Carolina Klagges²

ntcamilaolivares@gmail.com

¹ Escuela de Nutrición y dietética, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad SEK, Santiago 8320000, Chile

² Instituto de Investigación Interdisciplinaria en Ciencias Biomédicas SEK, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad SEK, Santiago 8320000, Chile



INTRODUCCIÓN

El estreñimiento es un trastorno digestivo frecuente que afecta hasta al 30% de la población chilena, con mayor prevalencia en mujeres. Esta condición se relaciona con dietas bajas en fibra, escasa ingesta de líquidos, sedentarismo y factores hormonales, impactando negativamente la calidad de vida.

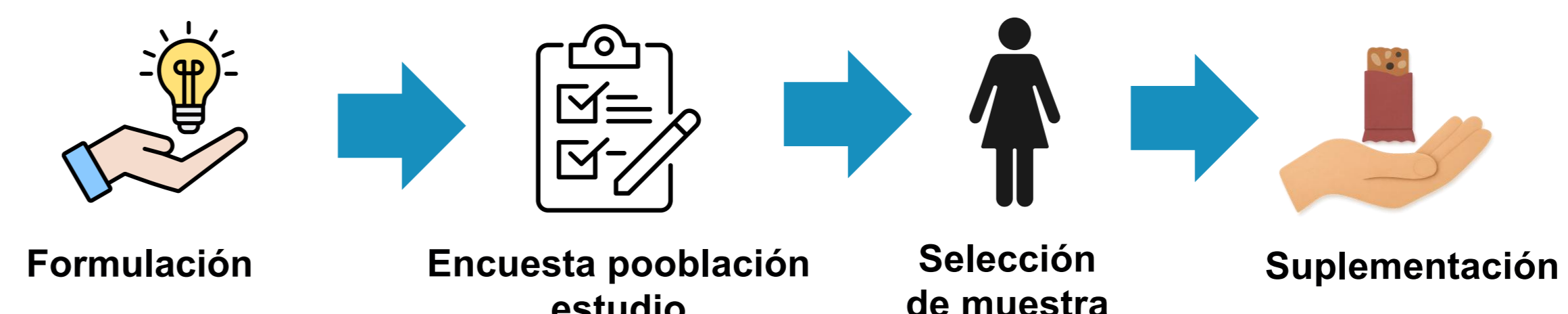
La fibra dietética, especialmente la soluble con efecto prebiótico, favorece la función intestinal. Sin embargo, la ingesta promedio de fibra en Chile es inferior a las recomendaciones internacionales, lo que evidencia la necesidad de desarrollar alimentos funcionales que contribuyan a la salud intestinal.

Este estudio propone una intervención nutricional mediante la suplementación con una barra rica en prebióticos, evaluando su efecto en mujeres con estreñimiento y analizando sus hábitos alimentarios, estado nutricional y estilo de vida.

OBJETIVOS

- **Formular un alimento funcional** con buen aporte de fibra y evaluar sus características organolépticas mediante un panel sensorial.
- **Caracterizar a la población** de estudio respecto a sus hábitos alimentarios, actividad física, ingesta de agua y estado nutricional en relación a los signos y síntomas asociados al estreñimiento.
- **Suplementar a mujeres con estreñimiento** con un alimento funcional con buen aporte de fibra y evaluar su efecto en los signos y síntomas asociados al estreñimiento.

METODOLOGÍA



Se realiza formulación de 3 variedades de barras evaluando su aceptabilidad por un panel sensorial, para estudiar a la población de estudio, se analizan los resultados de encuesta digital (Encuesta nacional de salud 2016/Criterios Roma IV) enfocada a 103 mujeres entre 18-65 años chilenas, seleccionando una muestra de 9 mujeres con estreñimiento para suplementar durante 2 semanas aumentando de 3,5 a 4,5gr de fibra.

RESULTADOS Y DISCUSIONES

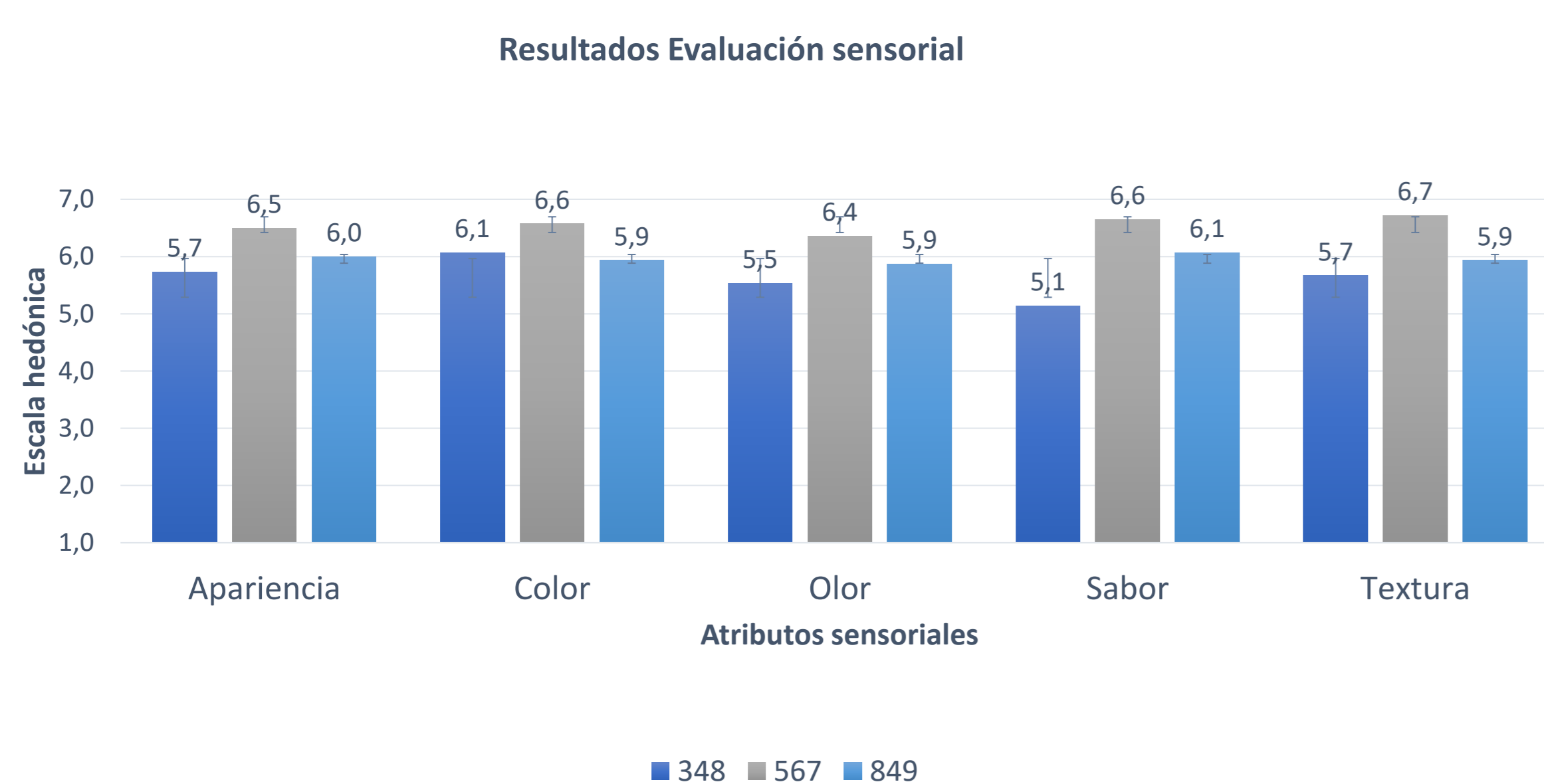


Figura 1: Gráficos con comparación de todos los atributos organolépticos en las 3 muestras formuladas. En el gráfico es posible observar el puntaje promedio obtenido en la escala hedónica respecto a 5 atributos organolépticos. Los datos corresponden a 15 panelistas evaluando barras con variaciones en almendras, dátiles, ciruelas, avena, chí, linaza, inulina y cacao.

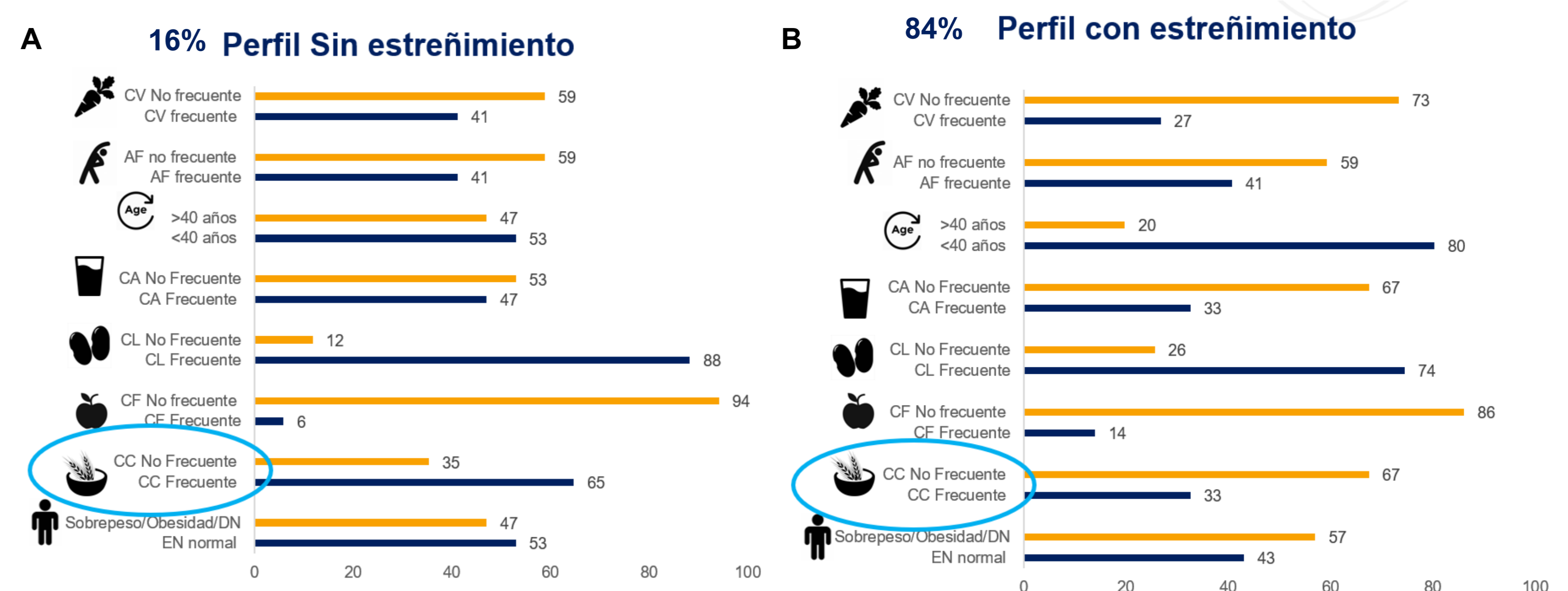


Figura 2: Se realiza un análisis estadístico de datos categóricos, de acuerdo con tabla de contingencia, para esto se usa prueba de independencia, para saber si existe relación entre las variables y el estreñimiento (según criterios ROMA IV). Se realiza análisis para cada una de las variables, obteniendo tanto para las variables de consumo de cereales como de edad, que si existe relación entre las variables donde cada variable se asocia al estreñimiento.

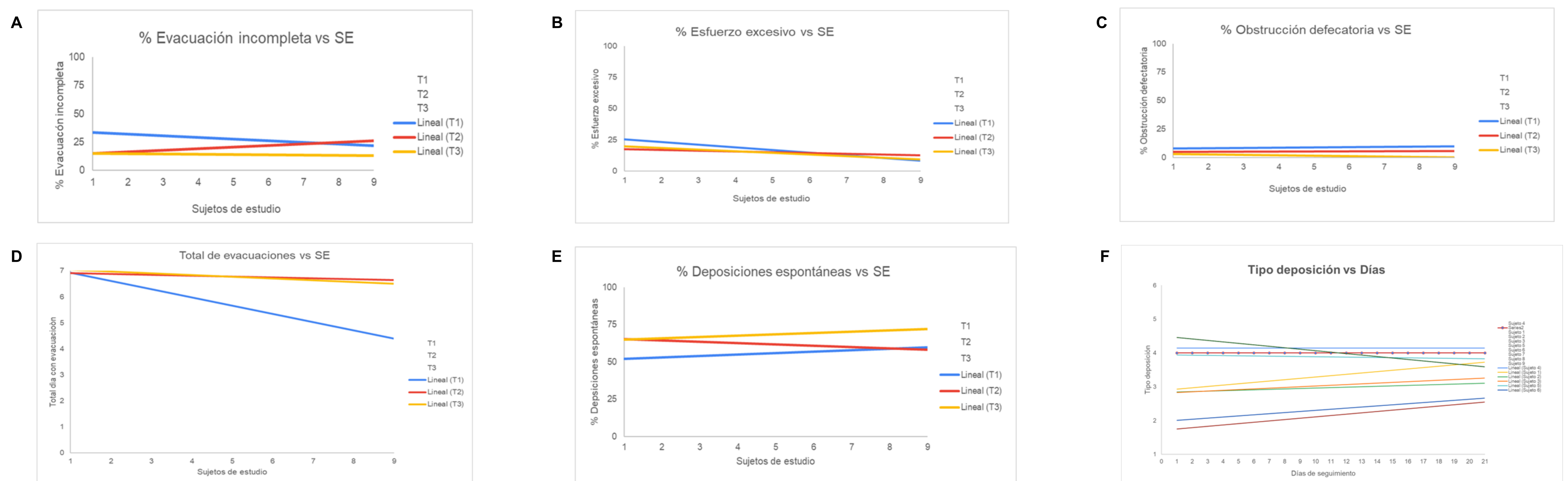


Figura 3: Resultados signos y síntomas posterior a suplementación: En cuanto a los síntomas específicos de los criterios ROMA IV, en la totalidad de los sujetos hubo tendencia a una disminución de los síntomas desde la primera semana sin suplementar (T1) hasta la 2da y 3ra semana con suplementación de 3,5gr (T2) a 4,5 gr de fibra (T3). Respecto al tipo de deposiciones según escala Bristol, la totalidad de los sujetos obtuvieron modificaciones en su consistencia aumentando o disminuyendo su consistencia con tendencia a deposiciones tipo 3 y 4.

CONCLUSIONES

- Se formuló una barra funcional con buen aporte de fibra, evaluada sensorialmente con una puntuación superior a 6.0, lo que confirma la aceptación del producto.
- El estudio permitió identificar variables asociadas al estreñimiento, estableciendo que la edad y el consumo de cereales integrales son factores determinantes, mientras que otros factores aislados no presentan influencia directa.
- Se valida la hipótesis de que la suplementación con un alimento funcional rico en fibra contribuye a disminuir los signos y síntomas del estreñimiento en mujeres.

REFERENCIAS

- Mearin, F., Ciriza, C., Mínguez, M., Rey, E., Mascort, J. J., Peña, E., Cañones, P., & Júdez, J. (2017). Guía de Práctica Clínica. Síndrome del intestino irritable con estreñimiento y estreñimiento funcional en adultos. Tratamiento (Parte 2). Medicina General y de Familia, 6(2), 89-95. doi: 10.24038/ingy/2017.015
- Conlon, M. A., & Bird, A. R. (2015). The impact of diet and lifestyle on gut microbiota and human health. Nutrients, 7(1), 17-44. doi: 10.3390/nu7010017
- Monda, V., Villano, I., Messina, A., Valenzano, A., Esposito, T., Moscatelli, F., Viggiano, A., Cibelli, G., Chierelli, S., Monda, M., & Messina, G. (2017). Exercise modifies the gut microbiota with positive health effects. Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2017. doi: 10.1155/2017/3831972



Figura 4: Alimento funcional diseñado, elaborado y utilizado durante este estudio. En la figura se puede observar las barras de cereal creadas en este proyecto de investigación. El alimento contiene un alto contenido de fibra y sus propiedades funcionales han sido validadas.