



TEST PERMEABILIDAD INTESTINAL

Clara Fuentes
Nutricionista

Un intestino hiperpermeable está estrechamente relacionado con la inflamación,

y no solo inflamación intestinal, si no que esta inflamación se traslada a otras partes del organismo.

¿Y por qué ocurre?

El intestino es permeable de forma natural para que podamos absorber los nutrientes.

el problema es cuando hay un incremento de esta permeabilidad.

El intestino hiperpermeable es una condición en la que la mucosa intestinal se vuelve más porosa de lo normal y permite que microbios, toxinas, partículas de alimentos no digeridos y otras sustancias pasen al torrente sanguíneo.

El cuerpo las reconoce como sustancias extrañas y activa señales de alerta. Desencadena una respuesta inmunológica provocando inflamación.

***Descubre si esto puede ser un problema en tu caso,
resolviendo este test***

Estreñimiento y/o diarrea	0	1	2	3
Dolor abdominal	0	1	2	3
Mucosidad o sangre en deposiciones	0	1	2	3
Dolor o hinchazón en articulaciones, artritis	0	1	2	3
Fatiga o cansancio	0	1	2	3
Ansiedad	0	1	2	3
Alergias, sensibilidades o intolerancias alimentarias	0	1	2	3
Sinusitis o congestión nasal	0	1	2	3
Inflamación crónica o frecuente	0	1	2	3
Eccema, dermatitis o urticaria	0	1	2	3
Asma, alergia primaveral o ambiental	0	1	2	3
Confusión, pérdida de memoria, cambios de humor	0	1	2	3

Uso de AINE	0	1	2	3
Historial de uso de antibióticos	0	1	2	3
El consumo de alcohol te da náuseas	0	1	2	3
Diagnóstico de colitis ulcerosa, Crohn o celiaquía	0	1	2	3
Infecciones recurrentes (Cándida)	0	1	2	3
Enfermedades autoinmunes (hipotiroidismo, artritis...)	0	1	2	3

Cómo debes puntuar:

0 = El síntoma no está presente o caso nunca está presente

1 = Leve/ a veces está presente

2 = Moderado / a menudo está presente

3 = Severo / casi siempre está presente

Resultado:

1-5 puntos: Síndrome del intestino permeable con menos posibilidad de estar presente.

6-10: Sd del intestino permeable puede estar presente

7-19: Sd del intestino permeable probablemente presente

20+: Sd del intestino permeable definitivamente presente

¿Sabes que puede causar esta permeabilidad?

Posibles CAUSAS:

- Alimentación inadecuada: procesados, alcohol, azúcar
- Intolerancias no detectadas y por tanto, no tratadas
- La toma de ciertos medicamentos de forma crónica
- Estrés
- Exposición a tóxicos
- Alteración microbiota (disbiosis)

Los SINTOMAS más frecuentes entonces son:

- Gases, Hinchazón
- Cambios de humor
- Ansiedad
- Neblina mental, Falta de concentración
- Cansancio, Fatiga
- Problemas de piel
- Infecciones recurrentes
- Intolerancias
- Migraña
- Dolores articulares
- Enfermedades autoinmunes

Y seguro que te estás preguntando, ¿Y cómo se trata?

EL TRATAMIENTO abarca:

- Realizar cambios en la alimentación, hacia una alimentación antiinflamatoria
- Encontrar la causa o causas que lo produce
- Tratar dicha causa
- Cuidar la microbiota
- Reparar el daño ocasionado en la mucosa intestinal



Clara Fuentes

Dietista-Nutricionista
CAT000866