

Congreso SAMIG. 9 de Noviembre de 2023

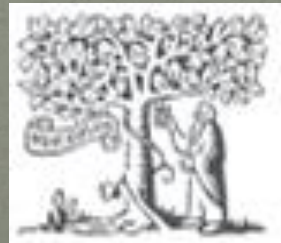
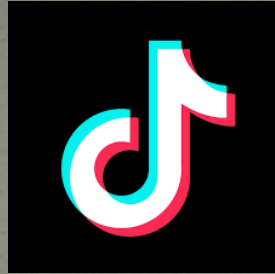
“Comunicación ética en redes sociales
sobre salud nutricional: SIBO,
microbiota e intestino permeable”

M. Celeste Concilio

Lic. en Nutrición/ Mag. en Epidemiología, gestión y políticas de salud

El último informe sobre noticias digitales del Instituto Reuters afirma que es 2,5 veces más probable acudir a las redes sociales para buscar noticias que a recurrir a periódicos y revistas impresas. Casi dos tercios de los encuestados, entre 18 y 24 años, afirmaron usar las redes sociales como fuente de noticias.

El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas y la Academia Española de Nutrición y Dietética alertan de que este crecimiento de las redes sociales en los últimos años las ha convertido en el principal canal de consumo sobre alimentación y nutrición entre la población. Pero, advierten, de que mucha de esa información no está debidamente contrastada ni tiene base científica, lo cual puede resultar perjudicial para la salud.



¿Cuántos reconocieron
con su nombre?





Intereses monetarios
Conflictos de interés
Competencia entre influencers
Necesidad de permanecer

Contenido de baja veracidad
Soluciones mágicas
Mensajes universales

Aumento vertiginoso en el consumo de información
a través de redes sociales

- La gente busca informarse
- Los profesionales se posicionan

REDES SOCIALES

¿aliadas o
enemigas?



AUTODIAGNÓSTICO?

“Como y me hincho”/ DIETA E INFLAMACIÓN

PERMEABILIDAD INTESTINAL

FLORA O MICROBIOTA: “el cerebro del cuerpo”

SIBO

Small Intestinal Bacterial Overgrowth:
sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado

Síntomas



Diarrea - Meteorismo - Hinchazón - Pérdida de peso - Malestar abdominal

NO TODO
ES SIBO

FALSOS
POSITIVOS

RESISTENCIA
ATB

Dificultad de
adherir a la
dieta

Diagnóstico

test de gas metano - hidrógeno espirado



Tratamiento

Antibióticos + cambio alimentación



Consecuencias

Déficit de nutrientes - Estrés
Deterioro de tu calidad de vida



Es necesario descartar otras enfermedades:
enfermedad celíaca, colon irritable o colitis ulcerosa.

ATENCIÓN!!

¡Bienvenido!

¡Hola! Soy **Asun**. Bióloga de formación, apasionada por la genética y reconvertida en asesora nutricional, especializada en salud digestiva al entrar como paciente al mundo de las intolerancias.

Soluciones simples a problemas complejos

Se basan en la experiencia personal

Exponen casos de éxito con pacientes

Una misma dieta promete resolver muchos síntomas inespecíficos

1

Vinagre de manzana: en ayunas

El SIBO se ve favorecido por un bajo nivel de secreción ácida del estómago

Ayuda a la digestión

Alivio sintomático de distensión

Probiótico

Bajar de peso

Nivelar glucemias

CASE REPORT

Naturopathic Approach to Functional Dyspepsia: A Case Report

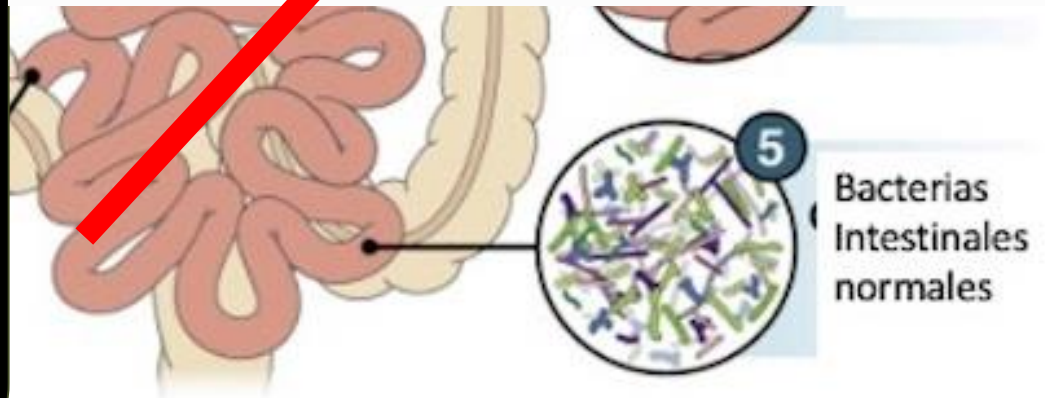
Jared C. Pistoia, ND; Loch Chandler, ND

Review | [Published: 13 March 2020](#)

Safety and side effects of apple vinegar intake and its effect on metabolic parameters and body weight: a systematic review

[Tine Louise Launholt](#) , [Christine Blanner Kristiansen](#) & [Peter Hjorth](#)

[European Journal of Nutrition](#) **59**, 2273–2289 (2020) | [Cite this article](#)



2

Suplementar con Magnesio

Reduce la inflamación
Regula la microbiota
Constipación



Article

Effect of Magnesium Supplementation on Inflammatory Parameters: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

Nicola Veronese ¹, Damiano Pizzol ², Lee Smith ³, Ligia Dominguez ^{1,4,*} and Mario Barbagallo ¹

Meta-Analysis > Biol Trace Elem Res. 2022 Apr;200(4):1538-1550.

doi: 10.1007/s12011-021-02783-2. Epub 2021 Jun 18.

The Effect of Oral Magnesium Supplementation on Inflammatory Biomarkers in Adults: A Comprehensive Systematic Review and Dose-response Meta-analysis of Randomized Clinical Trials

Alergia e intolerancia a los alimentos

Bloqueo de la sangre al cerebro



3

Caldo de huesos



Tendencia de la alimentación saludable: el caldo de huesos

La sopa se hace con los restos óseos que generalmente se tiran. Aporta colágeno, fundamental para la salud y la juventud.

“Protege las articulaciones, huesos, la piel, la gelatina protege la pared intestinal, fuente de glutamina para el enterocito y baja la inflamación”

Plasma Amino Acid Concentrations After the Ingestion of Dairy and Collagen Proteins, in Healthy Active Males.

Alcock, Rebekah D; Shaw, Gregory C; Tee, Nicolin; Burke, Louise M.
Front Nutr ; 6: 163, 2019.

Bone Broth Unlikely to Provide Reliable Concentrations of Collagen Precursors Compared With Supplemental Sources of Collagen Used in Collagen Research.

Alcock, Rebekah D; Shaw, Gregory C; Burke, Louise M.
Int J Sport Nutr Exerc Metab ; 29(5): 265-272, 2019 May 01.
Artículo en Inglés | MEDLINE | ID: mdl-29893587

Essential and toxic metals in animal bone broths.

Hsu, Der-Jen; Lee, Chia-Wei; Tsai, Wei-Choung; Chien, Yeh-Chung.
Food Nutr Res ; 61(1): 1347478, 2017.
Artículo en Inglés | MEDLINE | ID: mdl-28804437

4

Suplemento de Glutamina

Mejora la mucosa
intestinal
Refuerza el sistema
inmune
Recuperación
muscular post
ejercicio

> [Front Nutr.](#) 2021 Dec 16;8:746703. doi: 10.3389/fnut.2021.746703. eCollection 2021.

Glutamine Supplementation Enhances the Effects of a Low FODMAP Diet in Irritable Bowel Syndrome Management

Acute L-glutamine supplementation does not improve gastrointestinal permeability, injury or microbial translocation in response to exhaustive high intensity exertional-heat stress.

Ogden, Henry B; Fallowfield, Joanne L; Child, Robert B; Davison, Glen; Fleming, Simon C; Delves, Simon K; Millyard, Alison; Westwood, Caroline S; Layden, Joseph D. ✓

Eur J Sport Sci ; 22(12): 1865-1876, 2022 Dec.

Artículo en Inglés | MEDLINE | ID: mdl-34726114

[Gut](#). Author manuscript; available in PMC 2022 Oct 10.

Published in final edited form as:

[Gut](#). 2019 Jun; 68(6): 996–1002.

Published online 2018 Aug 14. doi: [10.1136/gutjnl-2017-315136](https://doi.org/10.1136/gutjnl-2017-315136)

PMCID: PMC9549483

NIHMSID: NIHMS1540391

PMID: [30108163](#)

A Randomized Placebo-Controlled Trial of Dietary Glutamine Supplements for Post-Infectious Irritable Bowel Syndrome



5

Uso de Cúrcuma



Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre el riesgo asociado al consumo de complementos alimenticios que contienen curcumina como ingrediente

Número de referencia: AESAN-2020-007

Informe aprobado por el Comité Científico en su sesión plenaria de 23 de septiembre de 2020

ADITIVO: COLORANTE E100

Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) fija IDA en 210 mg/día en un adulto con un peso corporal de 70 kg.



[RETURN TO ISSUE](#) | [< PREV](#) [REVIEW](#) [NEXT >](#)

Bioavailability of Curcumin: Problems and Promises

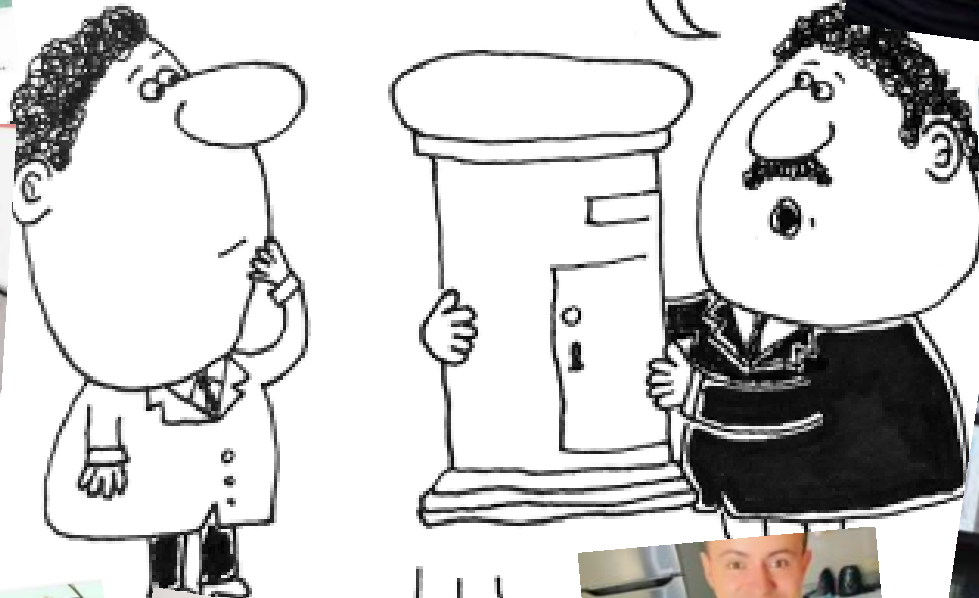
Preetha Anand[†], Ajaikumar B. Kunnumpuram[†], Robert A. Newman[‡], and Bharat B. Aggarwal^{††}

NO COMPRAR SOLUCIONES AISLADAS

Repensar nuestro patrón dietético



¿CUÁNTO ME DA POR ESTE BUZÓN?



ATENCIÓN!!

PATRÓN DIETÉTICO INADECUADO

EL PROBLEMA DEL TRIGO

TRIGO HB4
Desarrollo argentino
bajo control comercial

Rev. Toxicol (2018) 35: 45 - 52

Análisis de los inhibidores de las α -amilasa y la tripsina contenidos en el trigo y otros cereales: potenciales promotores de la inflamación intestinal.

Artículo de Revisión

Nutr. clín. diet. hosp. 2017; 37(1):171-182
DOI: 10.12873/371manyesfont

Sensibilidad al gluten no celiaca (SGNC): manejo nutricional de la enfermedad

Non-Celiac Gluten Sensibility (NCGS): Nutritional management of the disease

Reig-Otero, Yolanda; Mañes, Jordi; Manyes i Font, Lara

Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina

DIETA FODMAPS
nutb+
www.nutb.es

FERMENTABLE

OLIGOSACÁRIDOS

FRUCTANOS

GALACTANOS

DISACÁRIDOS

LACTOSA

MONOSACÁRIDOS

ALDÍOS

POLIOLES

ALCOHOLES DE AZÚCAR

DIETA BAJA EN FODMAP

PROTOCOLOS N. FUNCIONAL



Cuando ya llevas 3 horas de dieta y todavía no ha hecho efecto.



Muchas gracias!

M. Celeste Concilio

Lic. en Nutrición



celestconcilio@gmail.com