Vincula la frecuencia de las defecaciones y la salud a largo plazo

La edad, el sexo y el índice de masa corporal están «significativamente relacionados» con la frecuencia de las deposiciones, según un estudio que ahonda en la relación entre la salud a largo plazo y la periodicidad de las defecaciones.

Los resultados se publican en la revista Cell Reports Medicine y la investigación, que examina, entre otros, datos clínicos y de estilo de vida de más de 1.400 adultos, está liderada por investigadores del Instituto de Biología de Sistemas de Seattle, Estados Unidos.

Según los investigadores, la frecuencia con la que se defeca puede tener una gran influencia en la fisiología y la salud.

El estudio se centró en adultos generalmente sanos y excluyó a los que padecían determinadas afecciones o tomaban medicación.

El equipo clasificó la frecuencia autodeclarada de las deposiciones en cuatro grupos: estreñimiento (una o dos evacuaciones a la semana), normal-baja (entre tres y seis a la semana), normal-alta (entre una y tres deposiciones al día) y diarrea, detalla un comunicado del citado instituto.

Después buscó asociaciones entre la frecuencia de las deposiciones y factores como la demografía, la genética, el microbioma intestinal, los metabolitos sanguíneos y la química plasmática.

El estudio constató que la edad, el sexo y el índice de masa corporal (IMC) estaban «significativamente relacionados» con la frecuencia de las deposiciones. En concreto, los más jóvenes, las mujeres y aquellos con un IMC más bajo tendían a defecar con menor repetición.

Los investigadores demostraron, entre otros, que la composición de los microbiomas intestinales de los participantes era un signo revelador de la frecuencia de las deposiciones.

Por ejemplo, constataron que las bacterias asociadas a la fermentación de proteínas o al tracto gastrointestinal superior tendían a enriquecerse en las personas con estreñimiento o diarrea, respectivamente.

Del mismo modo, varios metabolitos sanguíneos y químicas plasmáticas mostraron asociaciones significativas con la frecuencia de las evacuaciones, lo que sugiere vínculos potenciales entre la salud intestinal y el riesgo de enfermedades crónicas.

En concreto, subproductos de la fermentación de proteínas de origen microbiano que se sabe que dañan los riñones, como el sulfato de p-cresol y de indoxil, estaban más presentes en la sangre de las personas con estreñimiento, mientras que las sustancias químicas relacionadas con el daño hepático eran más elevadas en las personas con diarrea.

Como era de esperar, dicen los científicos, aquellos que declararon seguir una dieta rica en fibra, hidratarse mejor y hacer ejercicio con regularidad tendían a encontrarse en una mejor clasificación en cuanto a las deposiciones.

El estreñimiento crónico se ha asociado a trastornos neurodegenerativos y a la progresión de la enfermedad renal crónica en pacientes con enfermedad activa, afirma Sean Gibbons, autor del artículo.

Sin embargo, no quedaba claro -agrega- si las anomalías del movimiento intestinal son o no impulsores tempranos de la enfermedad crónica y el daño orgánico, o si estas asociaciones retrospectivas en pacientes enfermos son una mera coincidencia.

«Aquí, en una población generalmente sana, mostramos que el estreñimiento, en particular, se asocia con niveles sanguíneos de toxinas de origen microbiano conocidas por causar daños orgánicos, antes de cualquier diagnóstico de enfermedad», resume Gibbons.

El estudio también exploró las asociaciones entre la frecuencia de las deposiciones y la ansiedad y depresión, indicando que el historial de salud mental está conectado con la frecuencia.

«En general, este trabajo muestra cómo la frecuencia de las deposiciones puede influir en todos los sistemas corporales y cómo una periodicidad aberrante puede ser un factor de riesgo importante en el desarrollo de enfermedades crónicas», concluye Gibbons.

Con información de 800 noticias