

Ja no cal passar gana per preparar-se per a una colonoscòpia

- **Metges dels serveis d'Aparell Digestiu i d'Endocrinologia de l'Hospital del Mar dissenyen una dieta que permet menjar un nombre de calories normal, baixa en fibra, sense passar gana, per preparar-se per aquesta prova**
- **La dieta Barcelona Diet Plan ha demostrat obtenir millors resultats i ser més eficaç que la dieta líquida que tradicionalment es recomana per preparar el pacient per a la colonoscòpia**
- **L'estudi que ho prova el publica la revista Diseases of the Colon & Rectum**

Barcelona, 12 de juny de 2019. – Preparar de forma correcta el budell abans de la **realització d'una colonoscòpia** és vital per a l'èxit de la prova. Però per als pacients, un dels moments més desagradables és el de la preparació. De forma habitual, els dies previs a la prova se'ls hi recomana una dieta baixa en fibra, i, tradicionalment, ingerir només líquids les 24 hores abans de la colonoscòpia, junt amb la presa d'un gran volum de laxant líquid. És a dir, passen gana i han de prendre una gran quantitat de líquids. Però això pot canviar, ja que metges dels serveis d'Aparell Digestiu i d'Endocrinologia i Nutrició de l'Hospital del Mar han dissenyat una nova dieta que permet menjar normal i arribar a la colonoscòpia més ben preparats. És la **Barcelona Diet Plan**, que publica la revista *Diseases of the Colon & Rectum*. Es tracta de l'estudi més important realitzat en aquest camp fins al moment.

La Dra. Juana Flores, cap del Servei d'Endocrinologia i Nutrició i signant de l'estudi, explica que **"es tracta d'una dieta equilibrada baixa en fibra distribuïda en 5 àpats, que no restringeix l'aportació de calories"**. Els àpats estan formats per pa, carn de pollastre, gall d'indi, porc, vedella o peix, arròs, pasta o patates i combinada amb làctics. En total, garanteix una ingesta normal de calories (2.000 kcal/dia) i no tenir sensació de tenir l'estómac buit. Una dieta que **"ha demostrat que no només millora l'experiència del pacient sobre la preparació, sinó també els resultats de la colonoscòpia. La creença generalitzada arrossegada durant anys, de què és necessari no ingerir aliments sòlids el dia abans de la colonoscòpia, tenia molt poca evidència que li donés suport, però, tot i això, és una pràctica habitual a la majoria dels centres. Ara, el nostre estudi deixa ben clara l'escassa eficàcia d'aquesta estratègia"**, segons la Dra. Flores.

El Dr. Marco Antonio Álvarez González, metge adjunt del Servei d'Aparell Digestiu i primer signant de l'estudi, explica que **"amb una dieta normocalòrica, sense passar gana, s'arriba més ben preparat a la prova"**. L'estudi parteix de la constatació que **"una de les barreres de la colonoscòpia és la preparació per la prova, i una de les causes és la dieta"**.

Millorar els resultats en el Programa de Prevenció del Càncer de Còlon i Recte

El treball s'ha fet amb 276 pacients del Programa de Prevenció del Càncer de Còlon i Recte. A la meitat se'ls hi va donar la nova dieta i a l'altra meitat, la tradicional, estrictament líquida. **El 96% dels pacients** que van seguir la *Barcelona Diet Plan* van aconseguir una neteja del còlon eficaç, davant el 89% en els casos que havien seguit una dieta líquida. A més, van tenir menys sensació de gana i menys percepció de presa excessiva de líquid. Entre els possibles motius per aquest èxit hi ha un millor compliment de la presa del laxant i el fet que, possiblement, ajuda a millorar la mobilitat de l'intestí, permetent l'evacuació del contingut intestinal.

Aquesta dieta ja s'inclou a les recomanacions per a la preparació de la colonoscòpia a l'Hospital del Mar. El Dr. Álvarez González assegura que **"millorant l'eficàcia i la tolerància de la preparació per a la colonoscòpia, podem contribuir a millorar els resultats del Programa de Prevenció del Càncer de Còlon i Recte"**.

El Programa de detecció precoç de càncer de còlon i recte de Barcelona compleix enguany 10 anys del seu inici. Actualment cobreix tota la ciutat, amb una població diana de més de 400.000 persones. El Programa convida a tots els homes i dones de 50 a 69 anys a fer-se una prova molt

senzilla, que es recull a les farmàcies i es fa a casa, un test de sang oculta a femta. Només en cas que aquesta prova detecti sang en la femta (menys del 5% dels participants), està indicat fer una colonoscòpia.

L'Hospital del Mar fa les colonoscòpies dels participants que resideixen a l'àrea de Ciutat Vella i de Sant Martí. Això suposa més de 600 colonoscòpies cada any. Aquestes proves permeten detectar precoçment càncers (molts són extirpats en la mateixa colonoscòpia), i també detectar i extirpar lesions premalignes, pòlips, que, amb els anys, podrien degenerar en càncer. La millora de la preparació de les colonoscòpies que suposa la dieta *Barcelona Diet Plan* és important, perquè permetrà millorar-ne encara més l'eficàcia i, en conseqüència, els resultats del Programa.

Article de referència

Randomized Clinical Trial: A Normocaloric Low-Fiber Diet the Day Before Colonoscopy Is the Most Effective Approach to Bowel Preparation in Colorectal Cancer Screening Colonoscopy. Alvarez-Gonzalez, Marco A., M.D., Ph.D.; Pantaleon, Miguel A., M.D.; Flores-Le Roux, Juana A., M.D., Ph.D.; Zaffalon, Diana, M.D.; Amorós, Jaume; Bessa, Xavier, M.D., Ph.D. Seoane, Agustin, M.D.; Pedro-Botet, Juan, M.D., Ph.D. On behalf of the PROCOLON group. *Diseases of the Colon & Rectum*: [April 2019 - Volume 62 - Issue 4 - p 491–497](#) doi: 10.1097/DCR.0000000000001305

Més informació

Departament de Comunicació de l'Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@hospitaldelmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat