

Síndrome de Gilbert: consejos nutricionales.

Introducción:

El síndrome de Gilbert afecta a un 3-10% de la población, es considerado como inofensivo, y a menudo no requiere tratamiento, siempre que los niveles de bilirrubina se mantengan en rango. Una correcta nutrición ayudará a los pacientes que padecen este síndrome a mantener una vida plenamente normal.

García Vacas, María¹. Gallardo Pérez, Patricia². Ferre Vargas, Jessica³.

1.DUE y Antropóloga Social, 2.DUE Hospital Morales Meseguer, (Murcia). 3. DUE Clínica de Diálisis Virgen de la Cabeza Motril (Granada).

Correo: crisolmariposa@hotmail.com



Método:

Realizamos una búsqueda bibliográfica en bases de datos; Scielo, y PubMed, seleccionando 10 artículos de los encontrados. Usando los descriptores; Síndrome de Gilbert, Ictericia, y Nutrición.

Objetivos:

- Describir el Síndrome de Gilbert.
- Identificar consejos nutricionales para este síndrome.



RESULTADO:

El síndrome de Gilbert es un trastorno hepático hereditario benigno, caracterizado por una ictericia secundaria a un déficit parcial de la actividad enzimática de la bilirrubina glucuronosiltransferasa hepática, provocándose una hiperbilirrubinemia. El diagnóstico se establece clínicamente, y como síntoma más significativo encontramos la ictericia en la esclerótica en primer lugar, y en la piel.

En principio, los pacientes no requieren tratamiento farmacológico ya que el síndrome es inofensivo con cifras controladas de bilirrubina.

Los siguientes consejos nutricionales y hábitos saludables ayudan a los pacientes con este síndrome a encontrarse mejor y prevenir posibles complicaciones.

- Vitaminas esenciales y minerales; vit. C y E, vit. Grupo B y colina, minerales zinc y selenio.
- Verduras crucíferas (col, brócoli, col rizada, rábanos, etc.).
- Alimentos desintoxicantes; fresas, remolacha, piña, papayas, etc.
- Hierbas; cúrcuma, jengibre, diente de león, etc.
- Proteínas; del pescado, de origen vegetal (legumbres, frutos secos...)
- Agua; entre 1,5-2 litros diarios.
- Reducción o eliminación del alcohol, sal, cafeína, tabaco, azúcar y grasas.



La mayoría de las personas que padecen el Síndrome de Gilbert están sanas y no precisan tratamiento, pero es primordial mantener una dieta adecuada y seguir una serie de consejos saludables, para favorecer una óptima función hepática.



- Campuzano Maya, G. "Síndrome de Gilbert ¿qué es y cómo diagnosticarlo?" Med.Lab; 12 (7/8): 311-323, ago. 2006.

-Labrone P. Síndrome de Gilbert [citado 23 Abr 2012]. Disponible en: [http://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC_Exp.php?lng=ES&Expert=Collan_JL, Bateman_C, Billing_BH. Gut. Effect of dietary composition on the unconjugated hyperbilirubinaemia of Gilbert's syndrome. 197 May;17\(5\):335-40. Disponible en: http://gut.bmj.com/content/17/5/335.abstract](http://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC_Exp.php?lng=ES&Expert=Collan_JL, Bateman_C, Billing_BH. Gut. Effect of dietary composition on the unconjugated hyperbilirubinaemia of Gilbert's syndrome. 197 May;17(5):335-40. Disponible en: http://gut.bmj.com/content/17/5/335.abstract)