

Experto recomienda "comer despacio y masticar bien" para evitar los empachos de las Navidades

Directorio

- Guerra Flecha
- Aparato Digestivo Centro Enfermedades Digestivas
- Navidades
- Gonzalo Guerra Flecha



Foto: EUROPA PRESS

MADRID, 26 Dic. (EUROPA PRESS) -

Comer despacio y masticar bien, además de no ingerir bebidas alcohólicas si antes no se ha tomado ningún alimento, son los principales consejos que el doctor Gonzalo Guerra Flecha, especialista de Aparato Digestivo del Centro de Enfermedades Digestivas, recomienda a los ciudadanos para evitar los empachos de estas Navidades.

En declaraciones a Europa Press Televisión, el doctor Guerra Flecha ha indicado que en estas fechas "siempre se producen excesos gastronómicos", por lo que ha insistido en que los pacientes deben conocer "cómo funciona el estómago".

En esta línea, ha señalado que a medida que aumenta la velocidad a la que se come, el estómago multiplica el tiempo que tarda en hacer la digestión. Por ello, ha insistido en que recomiendan comportarse "como normalmente se hace en una boda". "Se empieza a comer a las ocho de la tarde con los aperitivos, a las diez se empieza a cenar, se termina a la una y luego a lo mejor a las tres hay una recena", ha añadido.

Así, ha aconsejado expandir el espacio dedicado a esa comida lo máximo posible y "no atiborrarse de líquido, porque el estómago no tiene capacidad digestiva". Asimismo, ha recomendado no beber "ninguna bebida alcohólica" sin haber comido previamente ya que ésta "se absorbe más deprisa y ocupa más capacidad del estómago".

Para aquellos que padecen alguna patología estomacal, el doctor Guerra Flecha ha indicado que estos pacientes deben limitarse a "la dieta que se le haya puesto y aumentar ese espacio de comida durante más tiempo aún", teniendo cuidado en este caso en el consumo de bebidas gaseosas.

Este experto ha señalado, además, que los alimentos más dañinos a la hora de hacer la digestión "son los fuertemente grasos", y ha recomendado ingerir "muy poca cantidad de estos alimentos" a la vez que evitar "los alimentos muy voluminosos".

Por último, el doctor Guerra Flecha ha subrayado que en caso de no hacer caso a estos consejos y finalmente caer en los habituales empachos navideños los pacientes debe mantener "dieta líquida durante las doce horas siguientes".

Además, ha aludido a "un pequeño truco" que habitualmente suele recomendar a los pacientes para solucionar este problema, como es consumir una cucharada pequeña de bicarbonato, cantidad suficiente porque "alcaliniza el estómago, éste se alivia y puede iniciar la digestión perfectamente".

© 2011 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.