

## SOCIEDAD

# El cansancio y la astenia, síntomas de un organismo intoxicado

REDACCIÓN / MADRID

Día 08/09/2014 - 08.35h

Tras los excesos del verano el hígado es el órgano más afectado por rutinas alimentarias ricas en grasas, azúcares y alcoholes.

El motivo es que en verano relajamos nuestros hábitos y nos permitimos esos caprichos que después pasan factura: «Comemos alimentos más ricos en grasas, azúcares y harinas refinadas y abusamos de los fritos, además de aumentar la ingesta diaria de alcohol. Esto hace que nuestro organismo tenga más toxinas de las habituales. El hígado, encargado de la depuración, es el más afectado ya que tiene que trabajar más para tener la misma salud de siempre», afirma el doctor Gonzalo Guerra Flecha, especialista en digestivo y hepatólogo de Centro Médico de Enfermedades Digestivas.

Además, el aire, el agua y los conservantes que tienen los alimentos que tomamos normalmente incrementan la necesidad de depuración y desintoxicación.

## Síntomas y tratamiento

Los principales síntomas de que nuestro organismo necesita ser depurado son un mayor cansancio físico y astenia (apatía, ganas de no hacer nada). Pero podemos paliarlos limpiando nuestro organismo.

«Para ayudar a nuestro hígado a hacer su trabajo depurativo de forma más eficiente lo mejor es hacer una dieta depurativa exenta de grasas y proteínas durante no más de una semana. A la vez, también es necesario tomar alimentos antioxidantes y depurativos como el cardo mariano, el boldo y el extracto de alcachofa y beber infusiones de jengibre con limón y naranja azucaradas con una cucharadita de miel. El motivo es que estos compuestos a base de Silimarina más Vitamina E, son muy buenos para acortar el proceso de depuración del hígado», aconseja el experto.

También es recomendable fortalecer nuestra flora intestinal con la ingesta de probióticos, ya que nos ayudan a fortalecer nuestro sistema inmunitario.

«Tabiém «el ayuno puede ser beneficioso, pero no debe ser total sino que debe consistir en una dieta líquida a base de zumos, caldo e infusiones y con un máximo de 2-3 días. Con este periodo de tiempo, el cuerpo consigue desintoxicarse», agrega.

Sin embargo, «antes de iniciar cualquiera de estas dieta depurativas (como cualquier otra) es recomendable hacer una consulta con un especialista en aparato digestivo», ya que pueden estar totalmente contraindicadas si, por ejemplo, se padecen enfermedades hepáticas, renales o de corazón. En el caso de ser una persona sana, se recomienda no abusar de ellas, ya que la función depurativa la cumple el hígado normalmente, indica el especialista del CMED.