

Cómo conseguir las DIGESTIONES LIGERAS

Hinchazón, pesadez, ardor... Que estos síntomas te resulten familiares no es buena señal. ¿La solución? Una serie de hábitos *healthy* y los efectivos comprimidos de Pankreoflat.

TEXTO: PAULA JIMÉNEZ / FOTOS: AGENCIAS

Aunque lo habitual es que la digestión se lleve a cabo sin ninguna molestia, hay una serie de factores que pueden generar trabas durante el proceso metabólico.

Los alimentos hacen un complejo recorrido: boca (glándulas salivales), faringe, esófago, estómago, intestino delgado e intestino grueso; y es en cada una de las zonas de paso donde pueden producirse esos problemas que impiden la correcta asimilación de los alimentos. En la boca, se mastican y se mezclan con sali-

sarias para la descomposición de los alimentos; así la amilasa hidroliza hidratos de carbono complejos, lipasa hidroliza las grasas y proteasa, las proteínas. La mezcla de todas ellas se llama pancreatina.

LOS SÍNTOMAS

Las molestias pueden aparecer en personas que sufren de algún síndrome intestinal, que tengan una flora intestinal pobre, como consecuencia de una comida muy copiosa o del estrés; y entre los problemas más comunes destacan:

PARA FAVORECER UN CORRECTO TRÁNSITO INTESTINAL, SE RECOMIENDA UNA INGESTA DE FIBRA EN ADULTOS SUPERIOR A 25 GRAMOS AL DÍA, SEGÚN ESTUDIOS DE LA EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY

va, cuyas enzimas empiezan a fraccionar los nutrientes que hemos ingerido. Una vez en el estómago, los jugos gástricos someten los nutrientes a reacciones químicas, facilitando su completa absorción en nuestro organismo. Los restos de alimentos no absorbidos por el aparato digestivo van al colon o intestino grueso. Allí los movimientos intestinales empujan este contenido, que avanzará en función del ritmo de tránsito. Al final del proceso, tendrá lugar la evacuación. En pocas palabras, **la digestión es el conjunto de procesos mecánicos y químicos destinados a convertir el alimento en sustancias que puedan ser asimilables directamente por nuestros tejidos, es decir, descomponer el alimento en los principios inmediatos (carbohidratos, lípidos y proteínas) que las células de nuestro organismo necesitan diariamente para vivir**, eliminando los desechos.

El páncreas tiene un papel importante en este sentido ya que segrega bicarbonato, agua y las principales enzimas nece-

- Gases. Suelen aparecer al comer deprisa, ya que se ingiere más aire.
- Pesadez de estómago. Sensación de vientre lleno habiendo comido poco.
- Acidez de estómago. Ardor que sube desde el estómago a la garganta.

Alimentos IN & OUT

Te irán bien...

- Fibra. Se encuentra en frutas, verduras, cereales y leguminosas. Tómalas cocidas.
- Carnes magras. Por su bajo contenido en grasa.
- Probióticos. Alimentos como el yogur o la leche contienen bacterias benéficas.



Cuidado con...

- Leche de vaca
- Patata
- Brócoli
- Lentejas
- Alubias
- Garbanzos
- Pastas
- Azúcar
- Fritos
- Carnes crudas
- Quesos maduros



ADIÓS A LOS GASES CON EL MÍNIMO ESFUERZO

Con un patrón dietético que coincide con la dieta mediterránea y un simple gesto basado en la ingesta de 1 o 2 comprimidos en cada comida lograrás un vientre plano sin rastro de molestias.



Pankreoflat comprimidos contiene Pancreatina (amilasa, lipasa y proteasa) en cantidades similares a las fisiológicas, cuya función principal es reforzar la cantidad de enzimas necesarias para facilitar y completar la digestión de los alimentos y así disminuir la producción de gases y la flatulencia.

También contiene simeticona, un agente tensoactivo que actúa facilitando la disgregación de las burbujas de gas.





¿DE DÓNDE PROCEDEN LOS GASES?

En condiciones normales, la cantidad de gas presente en el tubo digestivo es mínima, entre 100 y 200 ml. Cada vez que tragamos, ingerimos una burbuja de aire de unos 15 ml, pero existen varios tipos de gases: ingerido, atmosférico, generado por reacciones químicas, por la sangre o por la fermentación bacteriana...

• Náuseas y vómitos: es un indicador de no haber tolerado bien algún alimento.

BUENAS COSTUMBRES

En la guía *Las maravillas de la flora* se sugieren pautas contra estos desequilibrios:

- Hierve las legumbres en agua y déjalas reposar una hora. La cocción puede reducir la cantidad de gas que producen.
- Procura tomar a diario hortalizas frescas, frutas (mejor con piel) e introduce alimentos integrales de forma progresiva.
- Consume legumbres y frutos secos.

- Incluir a diario dos lácteos fermentados con bifidobacterias.
- Usa cocciones suaves (vapor, horno, papillote) y evita las grasas, salsas y picantes.
- Procura moderar el consumo de alimentos flatulentos como coles de Bruselas, habas, alubias, lechuga, repollo, apio, cebolla, brócoli, alcachofa, polioles, etc.
- Practica actividad física moderada.
- Haz comidas fraccionadas y frecuentes sin aumentar la ingesta total de calorías.
- Procura comer en un ambiente relajado.
- Evita el consumo de sustancias tóxicas. ■

¿SABÍAS QUE... el malestar que producen los gases se alivia masticando bien? Los masajes en círculos descendentes también funcionan.

EL EXPERTO OPINA



Dr. Fernando Luca de Tena
Especialista en aparato digestivo en el Centro médico-quirúrgico de enfermedades digestivas (CMED).

¿En qué órgano se suelen producir los problemas digestivos?

A cualquier nivel. Tanto en el estómago, como en el intestino delgado, como en el colon...

¿Cuáles son las causas más comunes de los problemas digestivos?

Existen muchísimas causas: medicamentos que aumentan la secreción ácida, alteraciones en las contracciones del aparato digestivo haciendo que la bilis refluya y llegue al estómago, alteraciones en el pH del estómago o en la mucosa del intestino delgado...

¿Por qué se acumulan gases en nuestro cuerpo?

Hay mucho debate entorno a este tema y es que los gases no se acumulan. Lo que ocurre es que se produce una distensión del aparato abdominal a la vez que el diafragma desciende. También pueden deberse a alteraciones en el intestino por intolerancias, por ejemplo, al gluten, a la fructosa o a la lactosa.

¿Qué hábitos recomiendas para evitar estos problemas?

Es importantísimo comer tranquilos y masticar despacio. Si no tenemos tiempo es preferible tomar un único plato de forma pausada que tres deprisa y corriendo. Además, hay que llevar una dieta equilibrada con la cantidad necesaria de proteínas animales, verduras, frutas, hidratos... Sin excesos, ni falta de alimentos.

¿El ejercicio ayuda a mejorar las digestiones?

No hay estudios que lo avalen pero hay personas que afirman que notan mejoría caminando.

¿Qué podemos hacer para reducir el malestar?

Se pueden consumir alcalinos, antiácidos, estimuladores... Depende de los síntomas y del paciente. Es importante acudir a un buen especialista para determinar las causas y el tratamiento más adecuado.