

objetivobienestar.com - 5 trucos para no sentirte hinchada

Además de un inconveniente estético, el vientre hinchado puede ser un síntoma de que algo no va bien en nuestro organismo.

[Redacción](#) 15 julio 2016



Para “desinflarte” lo primero es descartar si padeces alguna intolerancia alimentaria como por ejemplo a la lactosa o al gluten. Al margen de estas causas, un vientre hinchado puede prevenirse y evitarse. Toma nota de estos consejos y ¡respira!

1. Mastica mucho y bien

La primera regla de una buena comida es evitar comidas copiosas y grasas que nos provoquen digestiones más pesadas. Pero además, para combatir la hinchazón es fundamental masticar bien. Esto es que cada bocado de comida debe masticarse entre 7 u 8 veces, nada de engullir ni tragar los alimentos - casi- enteros. Otro consejo a la hora de comer es que evites hablar en exceso ya que al hablar durante las comidas tragamos mucho aire.

2. Camina

Una causa frecuente del vientre hinchado son los gases y como apunta el digestólogo Gonzalo Guerra Azcona, “caminar es el mejor ejercicio para liberar gases”. Un poco de actividad física ligera combinada con [Sandoz Bienestar Simeticona](#) te proporcionará un alivio de los gases inmediato que te ayudará a sentirte menos hinchada.

3. Ojo con la postura

Muchas veces la sensación de hinchazón es más postural que de gases. El pilates es una solución que va fenomenal para estos casos porque nos corrige la postura corporal. A la hora de comer, recuerda: lo ideal es estar erguido, con el cuello un poco extendido. Nunca por encima del plato porque acumulamos aire.

4. Chicles y caramelos

Lo mejor es no tomarlos ya que con ellos deglutimos saliva y vamos tragando aire. Incluso el mal hábito de fumar hace que traguemos aire y esto aumenta la aerofagia.

5. Abdominales hipopresivos

Este ejercicio es muy adecuado para el fortalecimiento de la zona abdominal. La fisioterapeuta Anna Ponce recomienda dedicarle unos 10 minutos, 3 veces por semana. Realizarlos es bastante sencillo: colócate de pie, con los pies paralelos y las rodillas relajadas mantén tu columna en una tensión de alargamiento, como si te estuviesen midiendo y quisiese crecer. Desde aquí, coloca los brazos a los lados estirándolos hacia el suelo con las palmas de las manos enfocando atrás y desplaza el eje de gravedad a la punta de los pies. Ahora coge aire y al soltarlo vacío los pulmones del todo quedándote en apnea respiratoria (sin aire) a la vez que abres las costillas. Aguantas entre 6 y 8 segundos, respiras tres veces y vuelves a repetir la operación.