

Los especialistas señalan que «el corte de digestión no existe»



«No pasa nada» si una persona se baña después de comer

Europa PressMadrid, 25 de julio de 2016. Actualizado a las 16:45 h. 8



44

0

3

5

El doctor Fernando Luca de Tena, especialista en digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas ha apuntado que **el fenómeno del corte de digestión, tal y como se conoce, «no existe» dejando claro que «no pasa nada» si te bañas inmediatamente después de comer.** El comúnmente conocido como **corte de digestión**, que es según el doctor un «enlentecimiento» de la misma viene producido porque «la sangre que se acumula» durante el proceso digestivo «a nivel de todo el peso abdominal, si hacemos algún ejercicio, fluye hacia el músculo». «Con lo cual al quitarle la sangre al estómago la digestión se hace mucho más lenta y pesada y parece que es un corte de digestión, pero como tal no existe», ha manifestado Luca de Tena.

Según el doctor, el calor no hace que las digestiones sean más pesadas, sino el problema está en que durante el periodo vacacional «se come mucho más pesado que en casa». «Entonces después hacer la digestión es mucho más dificultoso», ha apuntado.

La tradicional siesta de verano también puede convertirse en un inconveniente para que el proceso digestivo se produzca con normalidad, ya que el metabolismo «se enlentece». «Nosotros tenemos el

estómago lleno y está requiriendo una actividad de todo el metabolismo y si nos dormimos ese estómago va a ir mucho más lento y lo más seguro que cuando nos levantemos tengamos dolor de cabeza o malestar general», ha apostillado el doctor.

El lugar y la manera en la que la persona esté acostada también influye en la digestión ya que si la siesta se produce en la cama es probable que se «levante con reflujo y con toda la boca áspera» por eso el doctor recomienda que echarse «en el sillón de orejeras del abuelo», porque está «incorporado» lo que propicia que, «con la acción de la gravedad, esos alimentos queden abajo» y la digestión sea más fácil.