

¿POR QUÉ SE HINCHA EL VIENTRE?

RESPUESTA: Un vientre hinchado se debe al acúmulo de gases en el intestino que ocasionan una distensión en las paredes de la cavidad intestinal ocasionando la mayoría de las veces dolor.

En un gran porcentaje de casos, estas molestias las causa una ingestión demasiado rápida de los alimentos, el estrés nervioso que altera la motilidad intestinal o el consumo de alimentos flatulentos. El gas intestinal procede de dos fuentes básicas: el aire deglutido en el momento de la ingesta (por consumo de bebidas carbónicas, alimentos con elevado contenido gaseoso, por el aumento de la producción de saliva por masticar chicle o caramelos) y el aumento de la producción intestinal, proce-

La mayoría de las veces, los síntomas se deben a un hábito dietético erróneo, por lo que, en gran parte, la solución estará en modificar alguno de estos hábitos. Es importante tomarse su tiempo para comer, intentar ser lo más regular posible con los horarios de las comidas, evitando largos períodos de ayuno, regular la actividad física (realizando ejercicio, al menos, 3-4 veces por semana), controlar el peso corporal y no llevar ropa muy ajustada. Se deben limitar las bebidas con gas y el consumo de cerveza, evitar tomar líquidos durante las comidas (es preferible tomarlos entre las comidas) así como edulcorantes artificiales, chicles o caramelos, y evitar alimentos procesados, decantán-



dente de la fermentación bacteriana de los polisacáridos.

En caso de presentar aerofagia (deglución de aire y posterior eructo), flatulencia (distensión del estómago o intestino por aire o gas) o meteorismo (eliminación de gases por el ano mediante ventosidades) de forma persistente, es necesario realizar un examen médico exhaustivo.

Este examen médico debe ir enfocado a descartar parasitosis intestinales mediante un examen microbiológico de las heces, descartar intolerancias alimentarias (a la lactosa, por ejemplo), síndromes de malabsorción o la existencia de un sobrecrecimiento bacteriano, sobre todo, en pacientes con intervenciones quirúrgicas abdominales, con trastornos tiroideos o con divertículos en el colon. En casos seleccionados, se realizará una endoscopia para tal fin.

dose por productos frescos. Se han también de reducir (que no eliminar de la dieta) alimentos flatulentos, como las legumbres, los derivados de la col, la hoja verde cruda, algunas frutas (melocotón, peras) y los productos integrales. En caso de persistir los síntomas a pesar de haber realizado cambios en los hábitos, las plantas medicinales (infusiones de manzanilla) o los tratamientos farmacológicos son de gran ayuda, utilizados por un tiempo lo más corto posible, para conseguir el control de los síntomas.



DRA. MARTA ABADÍA. Especialista en Aparato Digestivo en el Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, Madrid (cmed.es).