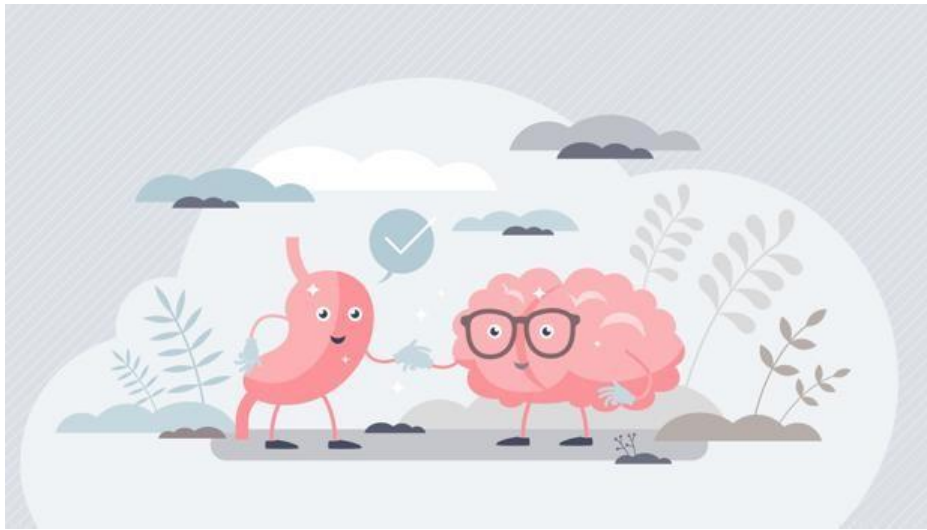


## Alimentación

### Dependiendo de la altura o el peso de la persona este órgano puede cambiar la forma, pero el tamaño varía muy poco entre unos y otros



Una de las frases clásicas de madre que más habrás escuchado es: «Si comes tan poco se te va a cerrar el estómago». Esta afirmación ha evolucionado a lo largo de los años como solución para aquellas personas que quieren adelgazar y piensan que reduciendo la ingesta de alimentos, también lo hará el **tamaño de su estómago**.

Pero la realidad es que **todos los estómagos tienen el mismo tamaño**. Así lo manifiesta Gonzalo Guerra, director médico y jefe del servicio de cirugía general y digestiva del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED):

«Dependiendo de la altura o el peso de la persona puede cambiar la forma, pero el tamaño varía muy poco entre unos y otros».

Guerra explica que este órgano no reduce su tamaño tal y como decían nuestras madres.

Es la **grelina** (hormona que regula el apetito) y la propia distensión del estómago, es decir, el reflejo por el cual nuestro organismo nos dice que estamos llenos, lo que hace que una vez que este se empieza a dilatar, mande una **señal al cerebro de que estamos saciados**. «Si nos acostumbramos a comer menos cantidad, esa orden o esa sensación de plenitud se alcanza antes, y nos acostumbramos a llenarnos con menos comida».

«En esta línea, **también es falso que el estómago se dilate porque comamos más**. Una persona que come mucha cantidad no tiene un estómago mayor del que come menos», expone Guerra. Lo que sí es cierto es que este órgano se acostumbra a recibir cantidades más grandes de comida y esa señal de que se está lleno se alcanza más tarde. «Es algo que se puede entrenar», señala.

El problema es que cuando te acostumbras a comer poco y tratas de aumentar tus ingestas, tu estómago puede sufrir, porque no está acostumbrado a almacenar esa cantidad de comida. Esto puede producir síntomas como **náuseas, sensación de presión o hinchazón...**

Por este motivo, la mejor solución para una persona que quiera coger peso –apunta Guerra– no es comer más cantidad de comida, sino más calorías. «Habría que **priorizar la ingesta de proteínas, grasas o de hidratos de carbono**, que nos aportan más energía por gramo consumido».

## Funciones del estómago

Eduard Prats, médico especialista en Aparato Digestivo, explica que el estómago es una bolsa de unos 24 x 12 x 8 centímetros, cuya capacidad es de  $\frac{1}{4}$  de litro en reposo pudiendo llegar al litro y medio cuando comemos. Sus funciones son las siguientes:

- **Recibir el alimento ingerido y luego transportarlo** por el esófago.
- Fabricar ácido clorhídrico y fermentos gástricos para iniciar la **digestión** de los alimentos y convertirlos en nutrientes.
- Segregar **factor intrínseco** para unirlo a la vitamina B12 ingerida, favoreciendo la absorción de esta por el intestino.
- **Expulsar** la pasta (**quimo**) en la que se han convertido los alimentos después de la digestión (química) de los mismos.
- **Producir algunas hormonas**, como la gastrina (estimuladora de la secreción ácida) y la grelina (reguladora del apetito).