



¿ES POSIBLE EVITAR LOS GASES?

RESPUESTA: La presencia de gas en el sistema digestivo (intestino delgado o colon) es una parte normal del proceso de digestión. Los gases están causados por la digestión o fermentación de alimentos no digeridos por bacterias que se encuentran en el intestino. También se forman cuando el sistema digestivo no descompone completamente ciertos componentes de los alimentos, como el gluten, que se encuentra en la mayoría de los granos, o el azúcar de los productos lácteos y la fruta.

Es entonces cuando dan síntomas: eructos, flatulencias, dolor abdominal o torácico, sensación de nudo en el abdomen, saciedad, hinchazón (presión en el abdomen) o distensión (aumento visible del tamaño del abdomen).

Además del consumo de alimentos más flatulentos, algunas enfermedades del aparato digestivo (el síndrome del intestino irritable, la enfermedad inflamatoria intestinal, intolerancia a la fructosa o la celiaquía) causan un aumento de la cantidad de gases o del dolor que se produce por estos, si están atrapados o no se mueven con facilidad a través del sistema digestivo, así como distensión e hinchazón abdominal.

La eliminación del exceso de gas mediante eructos o flatulencias también es normal. Eructar es común, en particular, durante la comida o inmediatamente después de comer. La mayoría de las personas expulsan gases hasta 20 veces al día. Por lo tanto, si bien tener gases puede ser incómodo o vergonzoso, eructar y expulsar gases

rara vez traducen un problema médico.

Se debe consultar con un médico si los síntomas no mejoran tras cambiar hábitos de vida o si, además, existen otros síntomas, como cambio del ritmo intestinal (diarrea o estreñimiento), dolor abdominal persistente o intenso, deposiciones con sangre, cambios en el color de las heces, pérdida de peso involuntaria, pérdida de apetito o sentirse lleno rápidamente.

A menudo, **los cambios simples en los hábitos alimenticios y del estilo de vida** pueden disminuir la presencia de gases molestos.

Para evitar los gases, se puede evitar la deglución de aire derivada del consumo de bebidas gaseosas, masticar chicles, alteraciones dentales o comer rápido. Los alimentos grasos, los edulcorantes artificiales, no hacer ejercicio, fumar y beber alcohol también provocan gases.

A pesar de que los alimentos con alto contenido de fibra aumentan la producción de gas, la fibra es esencial para mantener un sistema digestivo en buen funcionamiento y controlar los niveles de glucosa y colesterol en la sangre.

Si con la corrección de los hábitos de vida no es suficiente, entonces se pueden pautar dietas específicas o tratamientos para el control de los síntomas.



DR. ALBERTO CERPA. Especialista en Aparato Digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, Madrid (cmed.es).