



© Adobe Stock

Quienes la padecen saben el trastorno que supone enfrentarse a un problema como el **reflujo**. Y, sin duda, en esta dolencia que afecta a nuestro **aparato digestivo**, lo que comemos tiene un peso importante en el agravamiento de su sintomatología. “La alimentación influye mucho en el manejo de los síntomas de la enfermedad por reflujo, ya que es un problema en el que se agravan los síntomas al consumir aquellos alimentos que provocan mayor secreción de jugo gástrico del estómago y /o aquellos alimentos que hacen que se relaje el esfínter esofágico superior o cardias”, cuenta el doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.

© Adobe Stock

Objetivo: intentar tomar poca medicación

El doctor nos explica que evitar o reducir mucho algunos alimentos hace que aparezcan menos síntomas, mientras que el consumo frecuente de otros puede ayudar a aliviar o mejorar los síntomas. “Una persona con reflujo que cuide mucho su alimentación, **trate de reducir el estrés y no suba de peso o si hay sobrepeso** (empeora el reflujo) lo elimine, puede estar sin síntomas de reflujo de manera permanente y sin necesidad de tomar medicación o reducirla a la dosis mínima”, anticipa el experto.

© Adobe Stock

Las grasas, mejor evitarlas

Pero, si vamos al grano, ¿cómo tiene que cuidar su alimentación una persona que padece este problema digestivo? “Debe reducir mucho los alimentos ricos en grasa. **La grasa es uno de los mayores enemigos del reflujo**, sobre todo, las saturadas. Hablamos de no tomar rebozados, empanados ni salsas con nata o mantequilla. Hay además que moderar el consumo de carne de vaca, cordero, buey y cerdo a un día a la semana o no tomarlos. Y consumir preferentemente pescado blanco, y sólo un día a la semana pescado azul.”, nos explica el doctor.

© Adobe Stock

Añade más recomendaciones, como puede ser eliminar comida procesada, comida rápida, *snacks* de aperitivo, casquería, picantes y minimizar el consumo de alimentos ácidos (limón, vinagre naranja). Hay que intentar, además, tal y como nos cuenta el doctor, **tomar pocos alimentos crudos, mejor cocinados, sobre todo, las verduras**. Y es fundamental **eliminar bollería y pastelería industrial**. Si eres goloso, opta, ocasionalmente, por algún postre artesanal.

“Conviene eliminar chocolate, helado, gaseosas (incluso light), alcohol (sólo vino blanco ocasionalmente), café y té (sólo alguno descafeinado y poco). Y moderar el consumo de tomate en crudo, piña y fresas y eliminar salsas industriales tipo mayonesa, ketchup, mostaza, especias picantes (pimienta, curry, cayena, etc.)”, nos cuenta el experto.

© Adobe Stock

Alimentos que debes incluir en la dieta

Y por el contrario, ¿cuáles son aquellos que le pueden echar una mano a la hora de prevenir y evitar los síntomas? El doctor Carrera nos explica que puede ayudar el lácteo desnatado (sobre todo yogur), así como beber mucho líquido entre comidas, preferentemente agua. Es importante también consumir los alimentos ni muy calientes ni muy fríos, así como comer 5 ó 6 veces al día y en cantidad moderada. “Hay que usar aceite de oliva extra virgen y en poca cantidad. Es mejor optar por los lácteos desnatados y por embutidos magros (jamón serrano, pavo, lacón)”, nos dice el doctor, que añade que **pueden ayudar infusiones** o bebidas de aloe vera, además de consumir verduras cocidas y fruta al horno.

¿Y la fruta? El experto remarca que no es recomendable tomar la fruta de postre. “Comer gelatina sin azúcar también puede ayudar. También la fruta como la sandía y el melón pueden ser recomendables. Además, la patata cocida y el arroz blanco pueden mitigar los síntomas”, nos explica.

© Adobe Stock

Hábitos saludables

Y ojo con los hábitos, que también influyen, y mucho, en la evolución de una enfermedad como el reflujo. “**Nunca hay que comer y echarse a dormir o acostarse**. Al revés, comer y caminar 15 minutos o dar un paseo”, nos recomienda por ejemplo el doctor.

© Adobe Stock

¿Tiene solución este problema que complica la vida a muchas personas?

Es la pregunta clave, saber si hay forma de intentar poner remedio a este problema. El doctor es bastante claro al respecto: “Tiene solución tomando estos hábitos alimentarios, bajando de peso si hay sobrepeso, haciendo cenas ligeras en calorías y grasas, haciendo ejercicio, durmiendo con una inclinación desde la cabeza a los pies de al menos 15 grados y evitando comidas muy abundantes en cantidad”.

¿Cuándo hay que recurrir a la medicación? “La toma de antiácidos debe ser para momentos puntuales. Si con estas medidas no se soluciona y empieza a haber una irritación esofágica importante o que llegue a un Esófago de Barret, que es una lesión precancerosa, existe una cirugía bastante resolutiva en muchos casos conocida como funduplicatura de Nissen, que elimina el reflujo para siempre en la mayoría de los casos”, concluye.