

Por qué beber agua durante las comidas no dificulta la digestión (salvo en grandes cantidades)

M maldita.es/alimentacion/20220705/beber-agua-durante-comidas-no-dificulta-digestion/

Maldita.es



A la próxima cuestión por la que nos habéis preguntado podemos considerarla todo un clásico: ¿cómo si no íbamos a referirnos a la duda existencial de si es cierto que beber agua durante las comidas puede entorpecer o dificultar la digestión? Según los expertos consultados por Maldita.es, la respuesta es clara: no. Es más, el agua incluso nos ayuda en la tarea. Eso sí, en exceso, podría hacer que nuestro estómago se llenase más de la cuenta y que la digestión sí fuese más complicada (pero esto ocurriría si hablásemos de grandes cantidades de líquido).

La creencia de que beber agua durante las comidas entorpece el proceso digestivo “va creciendo como un rumor que, espero, no se transforme en un absurdo lugar común, como eso de que hay que beber dos litros de agua al día”, apunta a Maldita.es José Antonio Uranga, biólogo, investigador del departamento de Ciencias Básicas de la Salud de la Universidad Rey Juan Carlos y maldito que nos ha prestado sus superpoderes.

La idea, según Uranga, procede de la creencia de que el agua puede diluir los ácidos del estómago y arrastrar los alimentos. Así, supuestamente, “dificultaría la digestión de los mismos y la futura absorción en el intestino”. “La evidencia científica, sin embargo, ha demostrado que eso no es así”, indica el experto.

Como recuerda la Clínica Mayo, tanto el agua como otros líquidos ayudan a descomponer los alimentos para que el cuerpo pueda absorber los nutrientes. Además, el agua también ablanda las heces, lo que ayuda a evitar el estreñimiento. Tanto es así que, como señala Uranga, ciertos compuestos empleados para tratar el síndrome de intestino irritable intentan, precisamente, aumentar la concentración de agua en el colon.

Y no solo eso: “En primer lugar, el proceso de digestión de los alimentos puede durar varias horas mientras que el agua pasa rápidamente por el estómago”, recuerda Uranga. Añade que la concentración de ácidos no disminuye, “ya que el estómago produce más, no solo en respuesta al agua bebida, sino a la gran cantidad de agua que contienen los alimentos”.

Por otro lado, el líquido tampoco obstaculiza la actividad enzimática, la encargada de descomponer lo que comemos, ya que las enzimas “se adhieren a las partículas de alimentos independientemente de la presencia de agua”, según explicaba a The Washington Post Deborah D. Proctor, miembro de la junta directiva de la Asociación Estadounidense de Gastroenterología. “Igualmente se ha demostrado que la ingesta de líquidos no influye en la velocidad de digestión, por lo que no hay un fenómeno de “arrastre” de comida no digerida”, añade Uranga.

Gonzalo Guerra Azcona, director médico del servicio de cirugía general y digestiva del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, hace un inciso a Maldita.es: mientras que una pequeña cantidad de líquido puede ayudar a digerir los alimentos, en exceso, conseguirá “que el estómago esté más pesado, mucho más lleno y, por lo tanto, se puedan acentuar algunas patologías, como el reflujo o las gastritis”.

Pero estaríamos hablando de cantidades muy altas y “fuera de toda lógica y sentido común”, como indicaba el dietista-nutricionista Aitor Sánchez ante la misma pregunta en La Vanguardia.

Sí que existen algunas excepciones, como apunta a Maldita.es Susana Domínguez, médica del Grupo de Trabajo de Nutrición de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN): aquellos sujetos que han pasado recientemente por algún tipo de intervención gástrica o cirugía bariátrica. “Debido a la reducción del volumen de su capacidad gástrica, se les recomienda no beber demasiada cantidad de líquidos durante la ingesta, siendo preferible hacerlo fuera de las comidas”.

Pero, ¿existe un momento concreto del día en el que se recomiende beber agua especialmente? “Es evidente que, al levantarse, tras largas horas de sueño, interesa reponer esa porción de agua que se ha consumido durante la noche, pero a lo largo del día es igualmente recomendable a todas horas”, recuerda Domínguez.

Como adelantábamos, en Maldita.es ya explicamos por qué no es cierto que debemos tomar, de forma prácticamente obligada, los famosos dos litros de agua al día. “La cantidad de agua que debemos ingerir va a depender del tipo de alimentación (no es lo mismo alimentarse de verduras y ensaladas que de arroz y pasta) y, por supuesto, de la actividad física, así como de las condiciones climatológicas de temperatura y humedad a las que nos exponamos”, concluye la experta.