



Hay patologías que pueden influir en que aparezca este problema que hace que nos sintamos llenos o tengamos ardores

Te sientes hinchada después de comer, notas que te cuesta **hacer la digestión**, que se vuelve más lenta de lo normal. Ante una situación similar, bastante habitual, toca buscar las causas que puede haber detrás que, tal y como nos cuenta la doctora **Alicia Alonso, especialista en Aparato Digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas**, son muy variadas. “Entre las más frecuentes encontramos la dispepsia funcional, la **infección por Helicobacter pylori**, la enfermedad por reflujo gastroesofágico, la enfermedad celíaca o la colelitiasis (piedras en la vesícula). También se pueden tener digestiones lentas por patologías sistémicas como la diabetes o el hipotiroidismo”, nos detalla la experta.

¿Qué síntomas delatan una digestión lenta?

El más habitual es la pesadez postprandial, que es el enlentecimiento del vaciado gástrico, por lo que los alimentos permanecen más tiempo en el estómago generando un aumento de la secreción ácida (**ardor**) y modificando de forma secundaria la flora bacteriana intestinal, favoreciendo el acúmulo de aire (distensión abdominal). “Esto tiene como consecuencia que al llegar la hora de la siguiente ingesta no se tenga hambre por tener sensación de estar lleno”, matiza la doctora.

Factores que empeoran las digestiones

Al margen de las causas que pueden estar detrás de una digestión lenta, lo cierto es que nos encontramos, además, con factores que también pueden influir. Entre ellos, la doctora resalta tres:

- No masticar bien.
- **Comer rápido**, con prisa.
- Realizar comidas copiosas y muy grasas, como son los fritos y los rebozados. Se consideran comidas copiosas cuando se hacen ingestas muy grandes o se toman platos muy pesados o grasos (fabada asturiana, cocido madrileño, paella o barbacoas).

¿Qué podemos hacer?

Le planteamos a la especialista cuáles son las soluciones cuando nos encontramos en esta situación, y sugiere soluciones higiénico dietéticas.

–“La digestión comienza en la boca, por lo que **masticar bien los alimentos** es de gran importancia (dependiendo de la consistencia de los alimentos) así los alimentos proteicos (carnes, pescados, huevos) requieren ser masticados más veces, ya que si no se realiza de esta manera deberán permanecer más tiempo en la cavidad gástrica para triturar lo que no se ha triturado en la boca, dando lugar a los síntomas anteriormente mencionados”, comenta.

-También añade que se debe **comer más despacio**, ya que al comer más deprisa se traga más aire y se acumulan gases en el abdomen, lo que confiere a mayor distensión abdominal. También es mejor comer sentado y en un ambiente tranquilo.

-Está indicado **hacer 5 comidas al día**, de forma regular y de poca cantidad. Son también muy importantes los horarios (cada 2-3 horas realizar una pequeña ingesta: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).

-Hay que **evitar acostarse nada más comer** para favorecer la motilidad intestinal y con ello la digestión (la cena debe realizarse como mínimo 2 horas antes de irse a dormir, evitando las comidas copiosas y grasas).

Alimentos aliados

La ingesta de determinados alimentos nos puede ser útil en el caso de que padezcamos este problema. Así, la doctora recomienda apostar por lácteos desnatados, comer las verduras cocidas o en forma de crema/puré, comer un máximo de 3 piezas de fruta/día, carnes magras (pollo, conejo, pavo), pescado blanco (merluza, lenguado, bacalao), huevos, bebidas sin gas y descafeinadas y optar por el aceite de oliva para cocinar. Y añade un dato importante: "La forma de cocinar los alimentos nos ayuda a realizar la digestión: mejor al horno, plancha, papillote o al vapor".