

En qué casos puede 'sentar mal' comer copos de avena

Maldita.es/malditaciencia/20221013/en-que-casos-puede-sentar-mal-comer-copos-de-avena/

Maldita.es

13 de octubre de 2022



Otra de las preguntas que nos habéis planteado esta semana, esta vez a través de la página web de Maldita Ciencia, es si es posible que la avena en copos 'siente mal' y cause, incluso, diarrea. Y si es así, ¿por qué ocurre? La respuesta es que este alimento no está indicado para personas con problemas gastrointestinales, así como para diabéticos (si la avena lleva añadidos azucarados) o con enfermedad celíaca (salvo que sea una versión sin gluten). Para adultos sanos, puede que la causa de sentirse mal tras consumirla sea la falta de costumbre a un alimento con gran contenido en fibra.

La avena es un alimento poco recomendado para personas con problemas gastrointestinales, como el intestino irritable. "En estómagos sensibles, la fibra de la avena puede causar hinchazón y gases", explica Roxana Ehsani, dietista-nutricionista y portavoz de la Academia de Nutrición y Dietética estadounidense, en Eat this, not that!, una web especializada en información sobre alimentación.

"No es un síntoma que sufran ni todas las personas ni siempre", sobre todo si hablamos de aquellas con un tracto intestinal que funcione correctamente, según señala a Maldita.es Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED).

El porqué de que haya casos en los que los copos de avena 'sienten mal' es que esta es rica en fibra soluble capaz de absorber el agua, principalmente en el estómago y en el intestino delgado. Este tipo de fibra se disuelve en agua para formar un material gelatinoso de gran volumen (de ahí que a veces nos sintamos saciados).

Para aquellos que no toleren bien la fibra o los alimentos ricos en este nutriente, en palabras de la experta, "lo mejor sería omitir la avena y, en su lugar, elegir una opción de grano con menos fibra", como harina de trigo, sémola o arroz blanco. En caso de consumir avena, Ehsani recomienda a los pacientes de enfermedad celíaca asegurarse de que esta sea sin gluten, ya que la avena 'normal' (la que encontramos en el pasillo de cereales) puede contener esta proteína.

Aunque no es habitual, la avena también puede dar lugar a cierta hinchazón gástrica en pacientes sanos, como explica Carlos Sánchez, dietista-nutricionista y tecnólogo de los alimentos, en su página web. Sánchez añade que este efecto puede ser la consecuencia de un cambio brusco en la dieta. Sería el caso, por ejemplo, de pasar de ingerir poca fibra a comer abundante avena sin una etapa de transición. "En ese caso, es normal que esa hinchazón vaya acompañada de algo de dolor en forma de retortijones y de flatulencias".

Si esto ocurre, su recomendación es rebajar la cantidad de avena consumida e iniciar gradualmente un incremento hasta alcanzar la dosis deseada, según el objetivo que se tenga. "De esta manera, la flora bacteriana intestinal irá asimilando paulatinamente la nueva composición de nutrientes que entran en la alimentación y se llegará a una situación de equilibrio".

Ahora bien, la falta de costumbre no es el único motivo por el que la avena puede sentarnos mal. "A veces sucede por intolerancia a las prolaminas, las proteínas de la avena, o simplemente se trata de un efecto más de un trastorno crónico de dispepsia (malas digestiones)".

"Hoy en día, hay tres síndromes muy presentes en la población, como son el síndrome de intestino irritable, el síndrome de sobrecrecimiento bacteriano y las disbiosis intestinales. Se trata de alteraciones del equilibrio de la microbiota intestinal que generan inflamación intestinal", explica Carrera. En estas personas, el consumo de gluten no ayuda y, de hecho, puede producir diarreas, sin tener una intolerancia. "Hasta que se corrija este desequilibrio, se deben limitar los alimentos con gluten y con fructosa", concluye el experto.