

# DESÍNFLATE

Descarta si padeces alguna intolerancia, evita el estrés, controla el crecimiento bacteriano y lee este artículo y no tendrás que aflojarte el pantalón después de las comidas. **Mar Altabas**

y respira

**E**s inconsciente. Contenemos la respiración para simular un vientre más plano y un cuerpo más estilizado. Lo hacemos cuando nos probamos ropa o cuando nos sentimos observadas. ¿Por qué esta parte de nuestra anatomía tiende a la flaccidez? Según la fisioterapeuta Anna Ponce es el peaje evolutivo: “La atonía de los músculos abdominales es una de las consecuencias de que los humanos caminemos sobre dos piernas y con el sedentarismo y el estrés va empeorando”. Por ello, “tan importante es trabajar la musculatura anterior (los abdominales) como la musculatura de la espalda, o músculos antagonistas”, apunta Ponce. Eso sí, lo primero es descartar inflamación intestinal causada por intolerancias o alergias. Una vez el digestólogo lo descarta, se

revisa a nivel de fisioterapia y se empieza a trabajar con ejercicios y dieta específica.

## DIGESTIONES PESADAS

Además de un inconveniente estético, el vientre hinchado puede ser un síntoma de que algo en nuestro sistema digestivo no marcha bien. “Lo primero, es descartar intolerancias, sobre todo a la leche y al gluten. Son las más frecuentes y las detectamos en pacientes de todas las edades. Cuando dejan de tomar el alimento que les sienta mal, ya sea la leche o el trigo, su vientre se deshinch”, explica el Dr. Gonzalo Guerra Azcona, director médico del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas de Madrid. Eliminadas estas dos causas, “podemos pensar en un sobrecrecimiento bacteriano. Se produce un descontrol en

## ¿Cuántas veces?

El tránsito intestinal es muy personal. “No hay una norma para ir al baño. Es tan normal una vez al día como dos veces a la semana”, apunta el digestólogo Gonzalo Guerra Azcona. Las mujeres suelen tener más problemas de estreñimiento. Son fundamentales la hidratación y el ejercicio.

## ¿QUÉ PUEDE PROVOCAR EL VIENTRE HINCHADO?

- **Intolerancia a la lactosa** Se asocia a diarreas. “Con la edad es más fácil que se agote la enzima lactasa, pero se diagnostica en todas las edades”, apunta el Dr. Guerra, digestólogo.
- **Sensibilidad al gluten** Avisa con la aparición de diarreas crónicas, falta de concentración, pérdida de peso, anemia, digestiones pesadas o molestias gastrointestinales persistentes.
- **Sobrecrecimiento bacteriano** Suele ser consecuencia de tratamientos farmacológicos o de una gastroenteritis. Las bacterias se descontrolan y producen gases.
- **Situaciones de estrés y la ansiedad** Al estar nerviosos tragamos más aire y se libera cortisol y adrenalina que estimulan el sistema digestivo y causan gases, hinchazón, e incluso diarrea.
- **Inflamación del colon** Puede deberse a una infección (gastroenteritis) o a un proceso inflamatorio: por tóxicos (alcohol) o a enfermedades inflamatorias (Chron, colitis ulcerosa...)





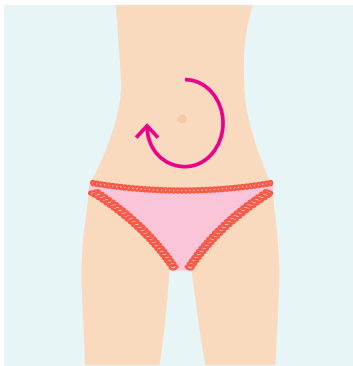
## Regula tu ritmo

• **Dos litros de agua al día** El agua caliente relaja los músculos. En cambio, una suave ducha de agua fría estimula la circulación y tonifica. No hace falta helarse en el baño.

• **Camina y haz Pilates** “Caminar es el mejor ejercicio para liberar gases”, apunta el digestólogo Gonzalo Guerra Azcona. Además, el Pilates va fenomenal porque nos corrige la postura.

• **Adiós a las digestiones pesadas** Los enemigos a combatir son las comidas copiosas, grasas (las de origen animal pero también vegetal) y los irritantes (café, té, alcohol y el picante).

• **Masajes para favorecer el tránsito intestinal** Siempre en sentido de las agujas del reloj, tu estómago se hace una simulación del sistema digestivo y se pueden aliviar problemas de estreñimiento.



nuestro sistema digestivo y se acumula aire. Puede ser debido a un tratamiento farmacológico que altera la flora”, explica el Dr. Guerra Azcona.

### FIBRA Y MUCHA CALMA

Masticar pausadamente y tragar sin engullir es básico para evitar que un exceso de aire se cuele en nuestro sistema digestivo.

*¡No lo olvides!*  
**“Es absurdo limitar un alimento como la lechuga por las noches. No es cierto que provoque retención de líquidos. Fibra y un correcto aporte hídrico son claves”**

## ABDOMINALES QUE SÍ FUNCIONAN

*Las personas con unos abdominales fuertes sufren menos hinchazón*

### LOS HIPOPRESIVOS

Los abdominales clásicos “perjudican las lumbares y provocan que aumente la curva lumbar, la lordosis”, observa la fisioterapeuta Anna Ponce. Por ello, vale la pena invertir tiempo en aprender a hacer correctamente los hipopresivos. “Todas las mujeres deberían hacer estos abdominales. Lo ideal para un mantenimiento es tres veces a la semana, unos 10 minutos”, recomienda Ponce. Ella, además, suele utilizar la electroestimulación local como ayuda externa para la musculatura de la zona abdominal. “La

electroestimulación local estimula externamente el músculo sin perjudicar el suelo pélvico”, apunta Ponce.

### LA TÉCNICA

¿Y cómo los hacemos? Néstor Serra, instructor del método hipopresivo, nos da las siguientes indicaciones: de pie, con los pies paralelos y las rodillas relajadas mantén tu columna en una tensión de alargamiento, como si te estuviesen midiendo y quisieses crecer. Desde aquí, coloca los brazos a los lados estirándolos hacia el suelo con las palmas de las manos enfocando

atrás y desplaza el eje de gravedad a la punta de los pies. Ahora coge aire y al soltarlo vacía los pulmones del todo quedándote en apnea respiratoria (sin aire) a la vez que abres las costillas. Aguantas entre 6 y 8 segundos, respiras tres veces y vuelves a repetir la operación. [www.metodohipopresivo.com](http://www.metodohipopresivo.com)

### LUCHAR CONTRA LA GRASA

Se recomiendan masajes anticelulíticos y mirar la musculatura del diafragma. Si el músculo que hay bajo los pulmones está muy tónico la musculatura del abdomen también tiende a salir hacia fuera.

## AIRE FUERA

### MASTICA MUCHO Y BIEN

Decimos que cada bocado debe masticarse **7 u 8 veces**.

**OJO CON LA POSTURA** La sensación de **hinchazón es más postural que de gases**. Lo ideal es estar erguido, con el cuello un poquito extendido. Nunca encima del plato porque acumulamos aire.

**CHICLES Y CAMELOS** Con ellos deglutimos saliva y vamos tragando aire. **Incluso fumar** hace que traguemos aire y esto aumenta la aerofagia.

### HABLAR DURANTE LAS

**COMIDAS** Además de comida **tragamos** mucho más aire.

Son precisamente los hábitos dietéticos y la manera en la que nos tomamos la vida “lo que más influye en las digestiones”, afirma el Dr. Guerra Azcona. Además del cómo comemos está, por supuesto, el qué y el cuánto comemos. Los expertos recomiendan comer poca cantidad, excluir las grasas y mucha fibra (en concreto son 14 gramos por cada 1.000 Kcal).

“Un correcto aporte de fibra debe ir en conjunto acompañado de una buena hidratación”, recuerda Anabel Fernández dietista-nutricionista de Alimmenta, que además desmiente que la lechuga por las noches retenga líquidos, “se trata de un alimento rico en agua y bajo en sodio y, por lo tanto, es absurdo que se limite su consumo”. ♥