

# TU CABEZA EN

# el estómago

Huye del estrés, del sedentarismo y no optes por seguir dietas milagrosas sin un diagnóstico previo. De esta forma tu segundo cerebro respirará aliviado. La prevención puede salvarnos del 80% de dolencias digestivas. **Pilar Maurell**

Existen muchas expresiones en las que la palabra estómago es la protagonista: tener mariposas en el estómago, tenerlo cerrado o revuelto, o sentir un vacío en el estómago. La mayoría de esas expresiones remiten a situaciones emocionales y las usamos casi a diario, lo que constata que ésta es una parte de nuestro cuerpo que, aunque escondida, es fundamental en nuestro día a día, ya no sólo en cuanto a lo físico sino en lo emocional. Sin embargo, no damos a nuestro estómago el cuidado que requiere. El doctor, Gonzalo Guerra Azcona, director médico del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), considera que “el concepto *estómago delicado* es muy vago. Es cierto que hay

personas con mayor tendencia genética o adquirida a tener afecciones menores en el estómago y que les impiden comer como a los demás o cuando hacen un pequeño exceso les sienta peor”, pero en este caso deberíamos hablar de “estómagos sensibles”.

## REEDUCACIÓN ALIMENTARIA

Tener pesadez de estómago después de comerse un chuletón o ardor en contadas ocasiones es normal, pero cuando las molestias se convierten en habituales es importante tomar medidas. “En general, nos acostumbramos a esas molestias”, afirma el doctor Guerra “y lo manejamos de una forma u otra. Hay mucha gente con trastornos digestivos que no va al médico”. De ahí que es muy

recomendable “consultar al especialista cuando esa dolencia limita tu dieta y condiciona tu calidad de vida”. La doctora Irina Matveikova, autora de *Inteligencia digestiva* (La esfera de los libros) va más allá y defiende que “también es correcto ir al médico cuando estás bien para un chequeo y prevenir, así puedes asegurarte que tus hábitos y alimentación son sanos y adecuados”. El doctor Guerra constata que los pacientes suelen ir a su consulta cuando llevan mucho tiempo con una misma dolencia. “La gente suele hacer dos cosas, automedicarse y autolimitarse en la dieta”, explica Guerra. “Si ven que les sienta mal la comida, empiezan a quitarse cosas sin ir al médico, y acuden al farmacéutico ante problemas como ardores o estreñimiento. Es raro que venga un paciente virgen de medicación”, añade el especialista para quien lo fundamental en estos casos es el diagnóstico. En cualquier caso, la doctora Matveikova recomienda “reeducación alimentaria y digestiva e información al

## LA HIDROTERAPIA DE COLON: ¿SÍ O NO?

Hay mucha variedad de opiniones respecto a esta técnica, un método terapéutico que consiste en introducir agua filtrada por el recto a través de un tubo conectado a una máquina que controla el flujo del agua y volver a sacarla de forma higiénica. Irina Matveikova es una de las defensoras de esta terapia y la considera “la ITV para el cuerpo”. La recomienda en casos de estreñimiento, diarreas crónicas, gases, colon irritable, y enfermedades inflamatorias crónicas y metabólicas, entre otras. En su libro *Inteligencia digestiva* detalla sus beneficios entre los que están la disminución del volumen del colon y de la presión dentro del abdomen, y la descongestión y descompresión de la zona de la columna lumbar y sacral. Además, la cicatrización y la renovación, el efecto calmante y antiinflamatorio sobre las paredes intestinales repercute positivamente en los estados de colon irritable y el estreñimiento. Miguel Ángel Almodóvar, por el contrario, no la recomienda porque considera que “una limpieza de este tipo elimina los fermentos perniciosos pero también los beneficiosos”. Los escépticos dicen que produce desequilibrios electrolíticos que pueden llevar a complicaciones cardíacas y neurológicas, infecciones y, en casos extremos, perforaciones intestinales.



### *Escucha al médico*

La mayoría de pacientes no llega virgen de medicación tras sufrir molestias, suelen automedicarse y eliminar ciertos alimentos de la dieta sin consulta previa, lo que es un gran error. Si tú también lo has hecho, acude a tu especialista sin perder más tiempo.

### **DIETA ANTISENSIBLE**

*Recomendaciones que beneficiarán tu estómago.*

#### **A ERRADICAR:**

Azúcares simples, bollería industrial, carnes tratadas con antibióticos, frutas y verduras criadas con herbicidas y pesticidas, bebidas con gas, bebidas alcohólicas destiladas, las grasas trans que hay en los productos precocinados, en la pastelería comercial, *snacks*, aperitivos salados, galletas y bollería industrial.

#### **A MODERAR:**

Carnes rojas y en general las proteínas animales.

#### **A POTENCIAR:**

El arroz integral, el boniato, el brócoli, las carnes blancas, el chucrut, el hinojo, el jengibre, la leche de cabra, el kéfir, el pescado azul, la quinoa, el sésamo, la estevia, el tofu y los fermentados vegetales.

## TUS ALIADOS ESTÁN EN LA NUTRICIÓN

Hay alimentos y suplementos que pueden ayudarnos a mejorar algunos problemas digestivos

• **Los probióticos son organismos vivos no patógenos** generalmente de las especies lactobacilus y bifidobacterium, y que se encuentran en alimentos como el yogur, el kéfir, el chucrut, el chocolate negro, algunas microalgas, la sopa de miso, los pepinillos encurtidos, recuerda Miguel Ángel Almodóvar. “Hay probióticos que van bien y

nosotros los prescribimos”, afirma el doctor Guerra, “pero tampoco son la panacea”. “Es bueno tomar suplementos alimenticios saludables pero no hay que esperar que solucionen el problema”, añade.

• **También están los prebióticos, que son ingredientes no digeribles de la dieta que estimulan el**

**crecimiento y la actividad de las bacterias intestinales.**

Los alimentos más ricos en fibra y por lo tanto prebióticos son las judías o alubias blancas, las habas, los higos secos, las ciruelas secas, los guisantes, el puré de patata, los garbanzos, las almendras, las lentejas y los pistachos. Tenlos presentes en tu dieta y consúmelos de forma habitual.

• **La mejor opción es la dieta simbiótica, que combina productos prebióticos y probióticos y que funcionan en simbiosis**, “de modo que favorece la aparición de microorganismos beneficiosos a través de los fermentados. Y en este punto sería importante volver a los alimentos fermentados y a los encurtidos”, apunta Almodóvar.

paciente para que se responsabilice más y sea más consciente sobre sus problemas, todo el libro *Inteligencia digestiva* está dedicado a explicar que podemos hacer”. Y asegura que “el 80% de las enfermedades digestivas y degenerativas se pueden prevenir con una alimentación sana y cuidados digestivos”.

### EL ESTRÉS DAÑA LOS ESTÓMAGOS

El 65% de los trabajadores españoles están más estresados desde el inicio de la crisis, según la Asociación de Especialistas en Medicina del Trabajo. “En general de lo que más se queja la gente es de digestiones pesadas y sobre todo de reflujo, también de alteraciones del tránsito intestinal y una consulta muy habitual es a causa de los gases”,

afirma el doctor Guerra. En este sentido, “cuando un paciente viene con una trastorno algo inespecífico puede que, efectivamente, haya una dolencia de base, pero hay otros que simplemente tienen un trastorno funcional, que no se identifica con una dolencia concreta” y que en muchas ocasiones tiene que ver con nuestro ritmo de vida y el estrés, “que afecta mucho al tubo digestivo, hace que comamos peor, no mastiquemos bien, o estemos muchas horas en ayunas”. “Es un factor más complicado de manejar”, asegura el doctor Guerra, “porque no le puedes decir a una persona que se quite de encima el estrés como si fuera el café. Existen mil fórmulas para combatirlo, pero no es algo inmediato”.

### EL SEDENTARISMO: OTRO ENEMIGO

Para Miguel Ángel Almodóvar, autor de *El segundo cerebro* (Paidós), “la respuesta intestinal al estrés provoca una disminución en la capacidad de absorción de nutrientes, una menor oxigenación del sistema, cambios en las secreciones intestinales”, entre otros. Y aunque el estrés es un actor fundamental en los problemas digestivos, hay otros que pueden favorecer estas dolencias, como el sedentarismo. “Tiene mucho que ver lo poco que nos movemos”, afirma Almodóvar, “nos hemos vuelto todos muy sedentarios y ya nadie sube escaleras ni va caminando a ningún sitio”. “Deberíamos ser más proactivos, trabajar un poco más nuestro cuerpo y aceptar nuestra propia compañía y no estar conectados siempre”, apunta este experto que recomienda 15 minutos al día a solas con uno mismo.

De hecho, para la doctora Irina Matveikova “la ignorancia a los síntomas, una alimentación caótica, rápida y el desequilibrio de la microflora intestinal afectan tanto al primer como al segundo cerebro. Y el tránsito intestinal inadecuado también afecta mucho a la función neuronal digestiva”, añade. En cuanto a la dieta, Almodóvar recomienda evitar los azúcares refinados, los dulces y la bollería industrial, y reducir el consumo de frutas de alto índice glucémico como la sandía, el melón, las uvas y las pasas, e incluir en la dieta alimentos fermentados ricos en probióticos, como

## LOS DOS CEREBROS DE NUESTRO CUERPO

Miguel Ángel Almodóvar, investigador y divulgador especializado en nutrición y gastronomía, defiende la existencia de un segundo cerebro en nuestro cuerpo, que se aloja en los intestinos y que se comunica con nuestro cerebro. Se llama sistema nervioso entérico, está formado por millones de neuronas y es el responsable de que nos haga sentir ciertas emociones en la tripa. No es un concepto nuevo ya que los médicos llevan años estudiándolo, y según apunta Almodóvar en su libro “hace mucho tiempo que se ha constatado que la ansiedad provoca diarreas o que la depresión dificulta la digestión de alimentos y la asimilación de nutrientes”.

“Esto tendrá implicaciones enormes sobre todo directamente sobre enfermedades psicológicas y psiquiátricas que se han venido tratando ya con un cambio en el microbioma intestinal”, afirma Almodóvar a *Objetivo Bienestar*, que define microbioma como el conjunto de microorganismos vivos alojados en el tracto intestinal, e integrado por unas ciento cincuenta mil especies bacterianas.

“Sabíamos algo de comunicación había entre el cerebro y las tripas. Ahora sabemos cómo circula esa información y ya está cambiando el abordaje terapéutico de multitud de enfermedades”, asegura Almodóvar.

## ¿LOS MEDICAMENTOS DAÑAN NUESTRO ESTÓMAGO?

Los especialistas coinciden en que los medicamentos pueden dañar nuestro estómago si se consumen sin medida, como todo. Para Miguel Ángel Almodóvar, los antibióticos puede afectar al equilibrio de las poblaciones de bacterias que hay en nuestro microbioma intestinal –el conjunto de microorganismos que viven en nuestros intestinos– y fomentar enfermedades y estados como la obesidad. Además advierte de que “las evidencias indican que la resistencia del microbioma intestinal disminuye con cada nueva tanda o tratamiento de antibióticos y que una vez interrumpido éste, es posible que el microbioma nunca se recupere por completo”.

el yogur o el kéfir, el chucrut, los pepinillos y otros vegetales fermentados. En cambio, deberíamos empezar a reducir el consumo de comida envasada, como salsas o helados, ya que un reciente estudio de la Universidad Estatal de Georgia ha relacionado los emulsionantes, o conservantes artificiales, que contienen estos productos con un mayor riesgo de padecer enfermedades inflamatorias intestinales y trastornos metabólicos.

### LAS DIETAS MILAGRO NO EXISTEN

Por norma general, cuando una persona detecta que un alimento no le sienta bien lo elimina de su dieta, pero no es lo correcto: “Lo primero que hay que hacer siempre es diagnosticar el trastorno”, afirma el doctor Gonzalo Guerra, “y a partir de ahí se decide una medicación y se ajusta una dieta personalizada”. “Hay muchos trastornos que no son específicos sino funcionales y ahí sí que son importantes las dietas ajustadas a cada caso, porque hay alimentos que se digieren peor, que generan más gases, etc.”, según el doctor Guerra. Muchas personas siguen dietas que les recomiendan amigos o parientes, y “a lo mejor sí que suena la flauta y les va bien; pero en general, y a menos que se tenga un problema específico, una dieta equilibrada y saludable es lo ideal”, asegura el doctor. La doctora Irina Matveikova afirma que “el sistema

digestivo tiene mucha plasticidad y capacidad de recuperación” y para conseguir una buena salud digestiva, “con 48h de dieta suave y depurativa, y una alimentación sana tenemos respuesta, pero la clave es la atención, observación y regularidad”. ♥