

# Verne

## COMER Y BEBER

### El mito del estómago que "se ensancha" por comer mucho en vacaciones

- A la vuelta, tu estómago seguirá midiendo lo mismo: más o menos como un puño



**BRENDA VALVERDE** - 21 JUL 2018 - 10:00 CEST

En pleno verano quizás ni te acuerdas de cuando te tocaba planificar tu menú semanal y comías medianamente equilibrado. Es época de paellas, cervezas, patatas fritas sobre la arena y de visitar a la familia y no negarles ni un bocado. Si eres de los que aún escuchas advertencias sobre meterte en el agua después de comer, quizá también has oído que si pasas muchos días comiendo en exceso tu estómago crecerá y después de las vacaciones no se saciará como antes.

Tranquilidad: una escapada de turismo gastronómico o una estancia en casa de tus padres o suegros atiborrándote a comida no van a producir ningún cambio en el

Verne tamaño de tu estómago. La clave nos la da por teléfono el doctor Gonzalo Guerra, especialista en aparato digestivo: "El estómago se dilata, pero... momentáneamente".

¡Respira! Puedes volver a llenar la neverita de la playa, porque, como explica el especialista, una temporada comiendo algo más de lo normal no supondrá más que sensaciones de hinchazón, pero a tu regreso a la rutina el cuerpo no te pedirá más y tu estómago seguirá midiendo lo mismo (más o menos como un puño). "El estómago es terriblemente elástico, es capaz de albergar una sobrecarga alimentaria elevada, pero luego regresa a su estado natural", dice.

Otra cosa es cuando ese periodo acostumbrando a tu estómago a albergar grandes cantidades de comidas se prolonga en el tiempo, no hablamos de vacaciones, sino de varios meses o años (depende de cada persona, explican los profesionales). En ese caso, cuenta a *Verne* la nutricionista Sara Jiménez, sí puede sufrir modificaciones de tamaño.

El estómago es un órgano en constante aprendizaje, se le puede educar para que se adapte a distintas situaciones. Guerra señala que después de las vacaciones a nuestro estómago no le queda ningún trauma, es decir, que podemos volver fácil a nuestra rutina anterior, como cuando alguien que **trabaja en un turno de noche** educa a su organismo a acostarse después de desayunar o cuando haces un viaje que implica varias horas de diferencia con tu horario natural y vas adaptando tus comidas y tu estómago poco a poco a la nueva rutina.

¿Un consejo para afrontar un verano de excesos gastronómicos? Disfruta de tu tiempo libre, ¡pero come despacio! Según Jiménez, ingerir sin prisas la comida es muy beneficioso para nuestra salud, ya que tomamos más conciencia de lo que comemos y podemos escuchar cuando nuestro cuerpo nos señala que ya está saciado. Por el contrario, si comemos rápido y con estrés, responderemos solo ante lo que se conoce como hambre emocional, una sensación que aparece ligada a situaciones o sentimientos que nos derivan a comer productos de poca calidad nutricional para mejorar el estado de ánimo y que no se consigue saciar de ninguna manera.

## Verne

### Los mitos más repetidos en verano

---

Quizás los veranos de tu infancia también quedaron ligados a advertencias como "¡no bebas eso tan frío que es malo!" o "después de comer esperas dos horas para bañarte porque estás haciendo la digestión, y punto". Te contamos si hay algo de cierto en esas recomendaciones:

- Las famosas (y obligatorias) dos horas de digestión: si te metes poco a poco al agua después de comer, sin brusquedades, no pasa nada. El corte de digestión **no es más que un choque térmico**, por eso cuando comemos y nuestro cuerpo está gastando mucha energía en el comienzo de la digestión (porque esta puede durar varias horas) tenemos más posibilidades de que se produzca. Meterte en el agua poco a poco es la forma de remediar este choque.

-Un heladito para digerir la comida: un heladito porque está rico y te apetece, pero digerir no digiere nada. De hecho, se recomienda tomarlo para merendar en vez de después de comer o cenar.

-Si haces pis encima de una picadura de medusa, todo irá bien. No, la orina **puede producir que se extienda la lesión**. Lo mejor es lavar la zona con suero o agua salada, no tocar la picadura con la mano, aplicar una pomada con cortisona y cubrirla con una gasa.

-Después de una buena comilona, una siesta de pijama y orinal, como decía Camilo José Cela. Reposar la comida durmiendo unos 20-30 minutos puede favorecer la digestión. Ahora, si eres de los que sigue la corriente del Nobel y te echas un par de horas mínimo, tu digestión puede verse perjudicada.

-Al sol no se juega al mediodía. ¡Cierto! Durante las horas más duras de sol (desde las 12) hay que buscar la sombra y si estás al sol, toca protegerse con crema y un sombrero o gorra y beber agua de vez en cuando.

Si te has quedado boquiabierto y crees que tienes que dormir menos siesta, **aquí** puedes leer más de 50 mitos que nos seguimos creyendo y que te mantendrán despierto.

\* También puedes seguirnos en [Instagram](#) y [Flipboard](#). ¡No te pierdas lo mejor de Verne!

---

UNA WEB DE

© EDICIONES EL PAÍS S.L. · Publicidad · Aviso legal · Política cookies · RSS · PRISA