

¿Te sientes hinchada?

- 
- 
- 
- 

A pesar de seguir a rajatabla tu plan de entrenamiento, cuando miras hacia abajo parece que te hayas tragado un globo (o toda la fiesta de cumpleaños), y puede que la culpa sea de los nutrientes que nuestro cuerpo no necesita y que debemos eliminar, como la fibra y algunos carbohidratos. Te explicamos cómo actúan y por qué pueden ser los culpables de [tu inflamación abdominal](#).

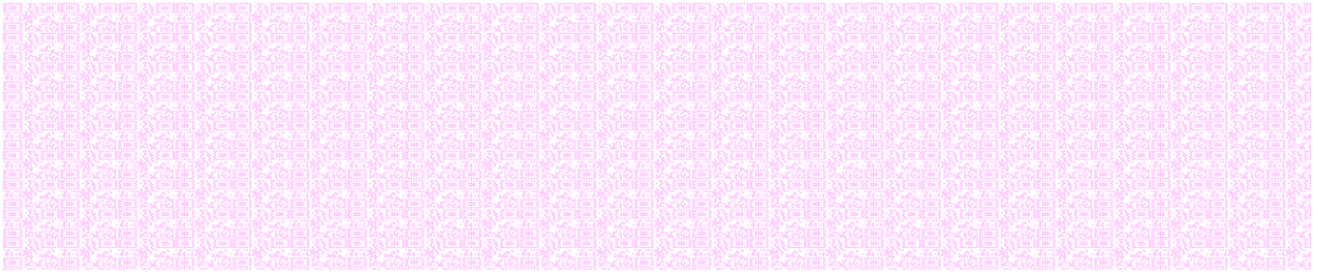
“Este tipo de hinchazón es un síntoma de un problema, no es un diagnóstico en sí mismo”, explica Peter Whorwell, profesor de medicina de la Universidad de Manchester (Reino Unido). Partiendo de esto, podríamos describir esa molesta sensación como un mensaje que nos quiere enviar nuestro cuerpo de que algo no va bien, y la pregunta que nos hacemos es: ¿por qué me pasa esto cuando como? La mayoría de los alimentos son absorbidos por el intestino delgado, pero algunos de sus componentes, como la fibra y algunos carbohidratos, son desplazados hasta el intestino grueso para alimentar las bacterias que habitan en él. “La fibra produce en nuestro intestino un aumento considerable de las fermentaciones y las putrefacciones, y evidentemente una mayor cantidad de gases y [sensación de hinchazón abdominal](#)”. Entonces, la conclusión a la que podemos llegar para evitarlo es eliminar su ingesta, pero no podemos hacerlo, ya que es necesaria para nuestro intestino”, afirma Gonzalo Guerra Flecha, especialista digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED). Así que sí, dependiendo de lo que comas, puedes sentirte más o menos hinchada.

Comer despacio y con pocos líquidos es la solución.

El otro factor fundamental es **el estado de tu microbiota**. En tu intestino se encuentran una serie de bacterias cuyo estado tiene repercusión en más aspectos de los que puedas imaginar: desde el sistema inmunológico hasta la salud de tu cerebro y también, por supuesto, en la hinchazón abdominal. “Cuanto más compleja y variada sea la microbiota, mejor será la degradación y posterior absorción de los nutrientes”, explica el doctor. A esto, la nutricionista Leticia Garnica añade: “En la microbiota puede aparecer una bacteria llamada **Bilophila wadsworthia**, que produce un gas irritante que aumenta la sensibilidad intestinal y la formación de otros gases. Es incómodo y doloroso”.

Si de manera frecuente tras una de las comidas principales del día sientes la necesidad de desabrocharte el botón del pantalón, deberías plantearte de qué está compuesta tu dieta. Hay ciertos alimentos, como la cebolla, el ajo, el brócoli o el repollo que [producen más gases que otros](#), por eso no se recomiendan tomar en la cena. Por otro lado, la tolerancia de cada uno de nosotros a los alimentos que pueden causar hinchazón varía. No es que nuestro organismo aprenda a tolerarlos, Garnica lo explica: “Hay distintos momentos en los que podemos tener más gases, pero suele ser en **épocas en las que nuestro sistema inmunológico está más débil** o estamos pasando una etapa de estrés o un periodo de alergia. La ansiedad y la forma de comer los alimentos también influye en todo este proceso”.

El doctor Guerra precisa, además, cómo actúa nuestro sistema digestivo: “En esas situaciones el intestino reacciona con firmeza desproporcionada y la movilidad de este es tan violenta que puede provocar una visita al baño urgente”. Podríamos decir, entonces, que no hay una regla que se aplique a todos los alimentos, cada uno



### ¿Te sientes hinchada?

Puedes decirle adiós a los procesados, pero la fruta, las verduras y las legumbres son alimentos integrales fundamentales para la salud y la fibra es una parte esencial de la dieta. Entonces, ¿cómo lo hacemos? La clave está en la cantidad que tomamos y en la manera de ingerirlos. “Debemos hacer una lista para saber cuáles son las verduras que nos producen más gases y tomarlas con moderación. Se recomienda prepararlas al vapor, porque hay menos pérdida de vitaminas, pero se cocinan suficientemente para minimizar la producción de gases”.

Otro caballo de batalla son [las legumbres](#); ponlas en remojo durante un par de horas y enjuágalas antes de cocinarlas. También puedes incorporarlas gradualmente a tu menú y probar varios tipos, quizá unas te funcionen mejor que otras. El doctor Guerra señala que lo que nos produce los gases es el hollejo (la piel que las recubre): “Esta es la que fermenta, así que **si las hacemos puré, hemos arreglado el problema de los gases**”. Además, nos recomienda cocerlas bien y nos explica que hay un tipo de legumbre modificada genéticamente que no tiene hollejo, lo que puede ser una buena solución para disfrutar de ese rico cocido... que hecho puré pierde toda la gracia.

### MALOS HÁBITOS

Hemos hablado de qué comemos, pero también es importante cómo lo hacemos. “Solemos mirar el reloj constantemente por la prisa que tenemos en todo; no masticamos bien; y no dejamos el tiempo necesario a la insalivación, la masticación y el tragado de un bolo alimenticio, porque cuando damos orden de tragar ya viene otro tenedor cargado de camino hacia nuestra boca”, advierte el médico. Eso si tenemos la suerte de parar para comer... Almorzar mientras mantienes una conversación telefónica o tecleas en el ordenador no es buena idea. Cuando lo haces, no prestas atención a tu forma de masticar ni de tomar los alimentos y **puede que estés tragando aire**, el cual se alojará en tu estómago y dará lugar a la hinchazón.

“Comer con bebidas carbonatadas, el consumo de chicles o de muchos edulcorantes son otros factores desencadenantes”, apunta Garnica. Otro riesgo de no parar para comer es hacer la digestión a medias. Ese aire de sobra que se cuele en tu estómago, cuando llega al intestino es fermentado por las bacterias que habitan en él y produce distintos tipos de gases, todos ellos indigestos. Por eso, aunque cuando estamos metidas en la vorágine del día a día se nos olvide, es importante parar para comer, hacerlo sentadas y masticar bien. “Comer despacio y con pocos líquidos durante la comida es la solución”, añade el especialista.

Si ya te ha quedado claro que hay que hacer un break a mediodía y tomárselo con calma, abordemos la siguiente cuestión: ¿llenamos la despensa adecuadamente? “Mantener una alimentación variada y ordenada influye en una buena microbiota”, recuerda el doctor. Precisamente, una gran parte de los problemas de desequilibrio en la flora intestinal vienen dados por **la poca diversidad de alimentos que suele haber en las dietas modernas**. Para la mayoría de las personas la hinchazón es intermitente y la causa se encuentra en la alimentación, pero si en tu caso persiste, visita al médico, porque también puede ser un síntoma de otras enfermedades.

Publicidad  
También te puede interesar