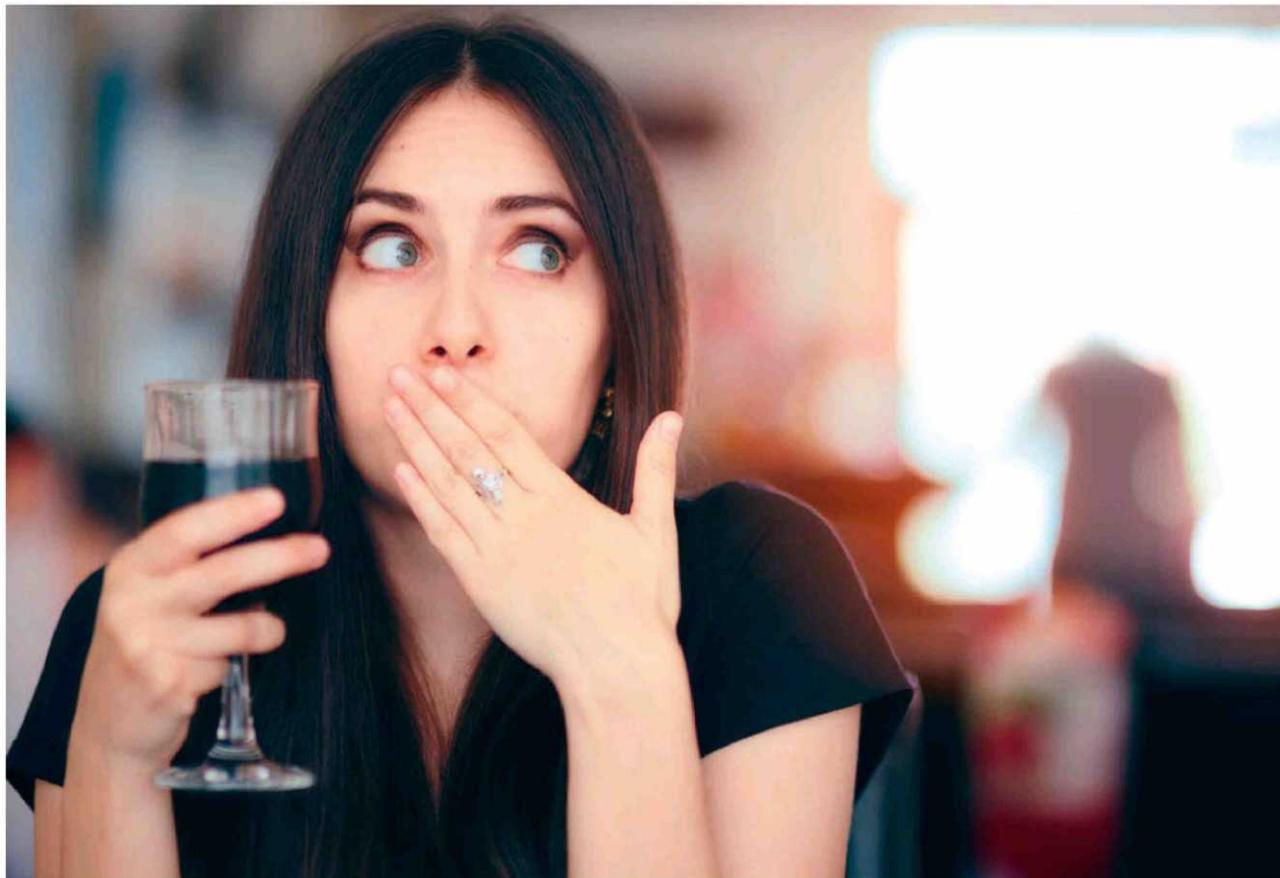




## DIETA



# CÓMO ALIGERAR LAS DIGESTIONES

Asumimos que nos vamos a pasar porque las tentaciones navideñas son múltiples. **Pero hay opciones que alivian el proceso digestivo.**

POR SONIA CORONEL

**T**odos comemos más de la cuenta en las citas festivas. Tras numerosos platos, no perdemos de vista el turrón o el dulce de turno. ¿La consecuencia? El sistema digestivo se resiente. “Hay sensación de pesadez y distensión abdominal, tras las comidas, a veces acompañada de sensación de gases, eructos e incluso reflujo ácido”, explica el doctor José García-Fernández, portavoz de

la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) y especialista de digestivo en el Hospital Universitario Virgen del Rocío (Sevilla). Aunque estas molestias suelen ser puntuales, están relacionadas con los excesos dietéticos y si son reiteradas pueden ser signo de que la salud estomacal está alterada. “Es el médico de cabecera quien debe valorar el caso e identificar una posible patología (reflujo gastroesofágico,

gastritis crónica asociada a Helicobacter Pylori, enfermedad ulcerosa gastroduodenal). Ten en cuenta que algunas de ellas pueden tener escasos síntomas y salen a la luz con los excesos gastronómicos.

### **ALTERA LA FUNCIÓN ESTOMACAL**

La comida llega al estómago sin apenas triturar. En él se termina de fragmentar, pero cuando hay exceso alimenticio se ralentiza el proceso



y obliga a este órgano a trabajar en exceso. Por un lado, explica el experto, hay una distensión provocada por el volumen de la comida ingerida y las secreciones gástricas necesarias aumentan para realizar una adecuada 'mezcla' que pueda ser absorbida.

#### PARA NO SALIR MAL PARADO

Aunque lo más recomendable sería huir del banquete y evitar la resaca, en la práctica sabemos que es harto improbable cumplir con este propósito. ¿Qué hacer? Marta Vallejo, especialista en nutrición y dietética de clínica Opción Médica (opcionmedica.es), recomienda no comer en exceso. "Se ingieren demasiadas calorías, se sufren molestias derivadas del atracón y puede interferir en la absorción de algunos minerales y vitaminas. De hecho, si este problema se mantiene en el tiempo, acarrea problemas de salud". El doctor García-Fernández recomienda, además: continuar con la rutina alimentaria habitual (hacer de 4 a 5 ingestas diarias) y no ir en ayunas a las celebraciones, ya que esto nos hará tener más hambre y tenderemos a comer más con menos control. Aun así, no todas las personas tienen la misma vulnerabilidad y pagan el atiborre de la misma forma. "Hay una variabilidad individual, de modo que hemos de limitar o evitar los alimentos, bebidas o hábitos que sabemos que nos provocan incomodidad".

#### A LA HORA DE SENTARSE A LA MESA

**No bebas en exceso.** Vallejo recomienda limitar el consumo de agua a uno o dos vasos en la comida. "Diluye la concentración de ácidos en el estómago". Por su parte, el doctor García-Fernández aconseja no abusar de las bebidas gaseosas

y moderar el alcohol. "Acentúa las molestias digestivas y aumenta el reflujo".

**Mastica con calma.** "Come lentamente, haz pausas y no llegues a saciarte".

**Un buen mix.** Alterna porciones pequeñas de los platos más pe-

sados con otros más ligeros (ensalada).

**Sin malos humos.** "Al fumar se ingiere una cantidad importante de aire que aumenta las molestias y la distensión gástrica". Además, el hábito tabáquico tiene otros importantes riesgos para la salud.

## LOS ALIMENTOS MÁS GRASOS PROPICIAN LA INDIGESTIÓN Y TIENEN OTRAS REPERCUSIONES EN EL ORGANISMO.

#### ALIADOS FRENTE A LA DISPEPSIA

En el recuadro de la derecha tienes alimentos activadores de la digestión, pero también hay pautas que ayudan. El doctor Gonzalo Guerra, especialista en digestivo y fundador del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (cmed.es), aconseja dividir un plato pequeño en tercios para no pasarse con la ingesta. "Una de las mitades tiene que estar ocupada por verduras y hortalizas, preferiblemente cocinadas, en la otra mitad y a partes iguales por proteínas de buena calidad (pescado o carne magra) y un carbohidrato complejo, mejor si es patata o arroz". En cuanto a la fruta, es mejor tomarla entre horas, y hay que cuidar la ingesta de agua, no tanto durante las comidas como a lo largo del día. También ayuda el ejercicio a diario. "Combate el estrés, reduce el colesterol y activa los movimientos intestinales".

#### CUANTO MENOS, MEJOR

Un estimulante como el café, las bebidas carbónicas y las especias picantes provocan dispepsia o mala digestión. El experto desaconseja tomar alcohol antes de comer. "Se calienta en el estómago y la absorción es inmediata. ¿Vas a tomar una copita en la celebración? No mezcles. "Si empiezas con vino tinto, no cambies".

#### BUENOS ACELERANTES

**Vinagre de manzana.** Se puede tomar diluido en agua o como aderezo en ensaladas y otros platos. Ayuda a depurar a nivel hepático e intestinal.

**Yogur y kéfir**  
"Son alimentos probióticos que regulan a nivel intestinal, reducen la hinchazón y previenen la incidencia de enfermedades infecciosas gastrointestinales", aclara el experto de CMED.

**Regaliz.** La nutricionista recomienda tomarlo en su formato natural. Contiene glicirrina, un antiácido natural y antiinflamatorio.

**La patata cocida y fría,** como la zanahoria, son alimentos funcionales (prebióticos) beneficiosos para el tracto intestinal. Contienen un almidón, que tras la cocción y el reposo, se convierte en un tipo en fibra altamente fermentable.

**Agua de limón.** El ácido de este cítrico ayuda a descomponer los alimentos. Conviene disolver su zumo en un vaso de agua.

**Jengibre.** El doctor Guerra recomienda preparar esta infusión para aliviar la digestión: mezcla dos rodajitas de este rizoma, 1/2 naranja y 1/2 limón, aplasta la preparación, vierte agua caliente y agrega una cucharadita de miel.

