



Con la gripe a cuestas. (iStock)

Con la llegada del frío, la gripe está en pleno apogeo y desde hace unos días ha alcanzado el grado de epidemia en nuestro país. Los últimos datos de su incidencia, registrados por la [Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica](#) del Instituto de Salud Carlos III, lanzados el 17 de enero, confirman **109,4 casos por 100.000 habitantes**, superando notablemente el registro de la semana anterior, con 74,5 casos por cada 100.000 habitantes.

Las comunidades más afectadas son Asturias, Baleares, Cantabria, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Cataluña, Madrid, Navarra y País Vasco; y a día de hoy 5,3 casos de cada 100.000 habitantes han requerido hospitalización y se corresponden mayoritariamente con **pacientes mayores de 64 años**.

"Un buen número de pacientes presenta también una gastroenteritis viral junto a los síntomas respiratorios"

La gripe, enfermedad causada por distintos virus de la influenza (**de tipo A -el más común-**, B o C), afecta principalmente al aparato respiratorio y causa síntomas como tos, congestión nasal, dolores musculares, de cabeza y de garganta, fiebre y malestar general. Pero no en pocos casos el [sistema gástrico](#) también se ve afectado por estos virus. ¿Cómo actuar entonces?

Alimente ha hablado con el doctor **Carlos Suárez**, especialista en aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas ([CMED](#)), y nos comenta que la gripe provoca más o menos trastornos gástricos "dependiendo del tipo de proceso viral del que se trate. La afección gastrointestinal secundaria a la afección viral forma parte del proceso sintomático que acompaña a la infección viral. Así como hay síntomas respiratorios, un buen número de pacientes pueden presentar síntomas digestivos, básicamente una **gastroenteritis viral**, acompañándolos. Es un proceso funcional, en principio no requiere ningún tratamiento específico, salvo el sintomático y algunas medidas generales".

#### Sí a la dieta astringente durante unos días

Estas medidas consisten, según indica el especialista, en "seguir una dieta astringente si hay diarrea, tomar algún antiemético si hay vómitos y analgésicos si hay dolor. Y por supuesto es necesario asegurarse de mantener un [estado de hidratación](#) adecuado".



Foto: iStock.

¿Qué alimentos se aconsejan para sobrellevar mejor estos síntomas? Como apunta el doctor Suárez, "se recomienda una dieta a base de **sopa de zanahoria, arroz blanco, pollo o pavo** (sin piel y en preparaciones sencillas: hervido, asado o a la plancha), [patatas al vapor](#) y muchos líquidos, incluyendo el té negro y bebidas que sean hidroelectrolíticamente muy ricas", esto es, las que comúnmente conocemos como **bebidas isotónicas**.

Un consumo elevado de alimentos ricos en fibra aumenta la supervivencia en ratones infectados con gripe

Un reciente estudio, realizado por científicos de la Facultad de Biología y Medicina de la Universidad de Lausanne (Suiza) y publicado en la revista ['Immunity'](#), apunta a [la fibra](#) como una buena aliada contra la gripe. En su trabajo, llevado a cabo con roedores de laboratorio, comprobaron cómo un consumo elevado de alimentos ricos en fibra aumentaba la supervivencia en ratones infectados con el virus de la gripe. ¿El motivo? Que su sistema inmunológico tenía una **mayor capacidad de respuesta antiviral**.

Tal como señalan los investigadores, este hallazgo sugiere que nuestra dieta occidental actual, en general pobre en fibra y rica en [contenidos grasos](#) y en azúcares, podría hacernos **más susceptibles a sufrir enfermedades inflamatorias** y a estar menos protegidos frente a las infecciones. Queda, no obstante, mucho trabajo por hacer, ya que este estudio no especifica cuánta fibra y de qué tipo sería la más eficaz para lograr este efecto en humanos.



Foto: iStock.

Pero nos deja algunas claves que podemos aplicar con el fin de al menos sobrellevar los síntomas gástricos de la gripe. La idea es **facilitar la digestión** y evitar una excesiva secreción de jugos. Para conseguirlo, nada mejor que dejar de lado las grasas saturadas, los dulces y los productos con [exceso de sal](#), así como las salsas, los zumos ácidos y el alcohol. El doctor Suárez hace un apunte más y es "**prescindir de los lácteos por completo** durante estos días. La gente tiende a tomarlos en estos estados, pero deben evitarse".

En cuanto a cómo nos afectan al aparato gástrico los distintos medicamentos que nos metemos en el cuerpo para aliviar los síntomas gripales, el especialista comenta que "si lo que se usa es paracetamol o cualquier antitusígeno, en general estos fármacos no tienen mayor impacto en el estómago. Distinto es si se usan **AINE** (antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno), en cuyo caso sí **convendría tomar algún protector** de estómago".

#### No forzarse a comer, pero sí a beber

Y si el problema es que la gripe nos ha quitado por completo el apetito, tampoco tenemos que forzarnos a comer. El doctor Suárez asegura que "no hay por qué hacerlo. **Nadie se muere de hambre teniendo comida en la nevera**. Lo único que sí debe preocuparnos es tomar líquidos suficientes y tenemos que beber aunque no tengamos sed" con el fin de evitar la deshidratación, algo a lo que estamos más expuestos si tenemos vómitos y diarrea.



Foto: iStock.

La parte buena es que los síntomas gástricos de la gripe suelen ir remitiendo en dos o tres días, según señala el especialista. Y cuando esto sucede "no hay que seguir una dieta especial. Simplemente se deben **ir incorporando paulatinamente los alimentos** que inicialmente se habían restringido, nada más. Hay quien trata de ayudar usando algún [probiótico](#), pero no está demostrado que esto acelere la recuperación".

Eso sí, ojo con el tiempo durante el que **transmitimos el virus de la gripe**, ya que en gran medida depende de nuestro peso. Así lo muestra un estudio realizado hace unos meses por la Universidad de Michigan. Si bien ya estaba comprobado que las personas [obesas](#) tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones severas de la gripe, en este nuevo trabajo, publicado en ['The Journal of Infection Diseases'](#), se reveló también que los pacientes obesos **contagian el virus durante más tiempo**, por lo que la obesidad podría jugar un papel importante en la transmisión de la gripe. Un motivo más para tratar de evitarla.

Principales Tags

- [Dieta](#)