

Trucos para evitar la acidez, las digestiones pesadas y la tripa hinchada

ABC [abc.es/bienestar/alimentacion/abci-trucos-para-evitar-acidez-digestiones-pesadas-y-tripa-hinchada](https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/abci-trucos-para-evitar-acidez-digestiones-pesadas-y-tripa-hinchada)

December 26,
2019

Navidad

Las comidas copiosas, el estrés y la falta de ejercicio pueden agravar algunas patologías digestivas y provocar la aparición de acidez o ardor estomacal y reflujo gástrico

- Cómo saber si sufres hambre emocional o hambre de verdad



La acidez es una de las molestias estomacales más comunes

Cerca de un 30% de la población española sufre **acidez** de estómago regularmente, según los datos de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Pero este porcentaje aumenta (y mucho) durante las fiestas navideñas debido a las comidas copiosas en las que se suelen combinarse platos ricos en proteínas (carnes y pescados), con hidratos de carbono, grasas, salsas, refrescos, alcohol y dulces.

El resultado de encadenar este tipo de comidas en un corto espacio de tiempo es una sensación de **pesadez de estómago** que puede ir acompañada, en algunos casos, de hinchazón, dolores, ardores, náuseas o incluso vómitos.

¿Por qué tenemos acidez?

Una de las molestias más comunes derivadas de los excesos navideños es la **acidez de estómago** o **reflujo gástrico**, que se produce cuando el esfínter inferior, situado al final del esófago, no se cierra adecuadamente, provocando así que los contenidos ácidos del estómago sean empujados al interior del esófago. Como el material parcialmente digerido es ácido, irrita las paredes de este órgano. «Esta reacción es conocida como acidez estomacal, una molestia similar al ardor de estómago, que generalmente se siente en el pecho justo debajo del esternón y que, si se repite y se prolonga, puede llegar a provocar **esofagitis, inflamación o úlceras gástricas**», explica la Dra. María Magdalena García Arredondo, Jefa de Servicio de Aparato Digestivo y de la Unidad de Cirugía y Digestivo de la Clínica Santa Elena de Madrid.

Para cuidar el estómago en Navidad, según revela la Dra. García Arredondo, no solo hay que vigilar los productos que comemos sino cómo los comemos. «No debemos tener prisa, debemos masticar tranquilos, relajados y saboreando los alimentos para hacer una buena digestión», explica. Además, insiste en la importancia de mantener una buena **hidratación**, horarios regulares y evitar el ejercicio intenso después de las comidas, consejos que también figuran en el **decálogo para una Navidad con bienestar digestivo** que la firma Aquilea ha elaborado con el asesoramiento de la experta de la Clínica Santa Elena:



10 reglas para que tu tripa no sufra en Navidad

1. **Come despacio y mastica bien.** Parece una obviedad, pero no lo es, pues en esta época del año no solo comemos más de lo habitual sino que lo hacemos más rápido y sin darnos cuenta, mientras hablamos o reímos.
2. **Hidrátate bebiendo agua.** Evita el consumo de refrescos azucarados con gas y bebidas estimulantes, pues estas pueden producir molestias digestivas. Olvida también los alimentos demasiado fríos o demasiado calientes, pues ambos irritan la mucosa gástrica.

3. **Intenta mantener horarios regulares y coherencia**. Intenta hacer cinco comidas al día. Recuerda que la cantidad y energía que aporta cada comida debe corresponder con la actividad que posteriormente hagamos. No es buena idea acudir en ayunas a las comilonas.

4. **Elige formas saludables de cocinar**. Los platos al horno, a la plancha o hervidos son los más adecuados. Las grasas son de difícil digestión y además la ralentizan.

5. **Fibra sí, pero atención**. Una dieta rica en fibra es el principal regulador intestinal. Puedes consumirla a través de las frutas (siempre mejor pieza que zumo), verduras, cereales integrales y legumbres. Pero no olvides que, aunque sea necesaria, un exceso de fibra aumenta la distensión abdominal y la producción de gases.

6. **Cuidado con los azúcares**. Tienen una elevada carga calórica y también aumentan la distensión abdominal pues elevan la producción de gas intestinal. Se aconseja evitar azúcares procesados en la medida de lo posible.

7. **Di «no» a las sustancias tóxicas como el alcohol y el tabaco**. Ambas perjudican el sistema digestivo, irritan la mucosa gástrica, ralentizan la digestiones e inducen al reflujo gastroesofágico.

8. **No te acuestes inmediatamente después de comer**. Tras la cena conviene que pase como mínimo una hora y media antes de acostarse en la cama. Si hablamos del almuerzo, en todo caso se aconseja el descanso en una posición semitumbada.

9. **Haz ejercicio de forma regular**. Si nos movemos, nuestro aparato digestivo se mueve y funciona bien. De lo contrario, aumentará nuestra predisposición a padecer molestias digestivas.

10. El trío protector. No olvides que la base para proteger el bienestar digestivo es seguir una **dieta mediterránea rica y variada** evitando el exceso de azúcares, grasas y alcohol, hacer **ejercicio regularmente** y descansar bien para **combatir el estrés**.

Si a pesar de estos consejos aparecen molestias, se pueden aliviar tomando un antiácido después de comer, si bien la Dra. García Arredondo aclara que si las molestias perduran es aconsejable acudir a un médico especialista.

Y si es tu punto débil...

Los excesos tanto con la comida como la bebida que suelen darse en Navidad pueden contribuir además a agravar algunas patologías digestivas como la **gastritis crónica**, el **colon irritable**, la **hernia de hiato** o la propia acidez o **ardor de estómago**.

Por eso para evitar este agravamiento así como la aparición de **dispepsias** o **malas digestiones** que conllevan hinchazón y dolor abdominal, el Dr. Fernando Luca de Tena, especialista en Aparato Digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas ([CMED](#)), explica que en estas fechas es importante seguir una dieta similar a

la del resto del año y solo hacer comidas «especiales» en los días más señalados. Además, es esta época del año no se deben abandonar las rutinas de actividad física pues el ejercicio permite que digestiones más ligeras y fáciles. En el caso de que no se practique deporte asiduamente, aconseja aprovechar los días libres para realizar largos paseos a buen ritmo.

También aconseja **evitar los ayunos** (o la práctica de limitar drásticamente la ingesta de alimentos) en los días previos o posteriores a las fiestas pues eso llevará a comer aún más durante esas comidas festivas dando lugar a mayores problemas para hacer la digestión. Además, según explica el experto, esta práctica hará que el organismo interprete que necesita almacenar más grasa para aprovecharla en momentos de ayuno, con el consiguiente aumento de peso.

tu digestión mejora si...

- Escoges los alimentos más ligeros en el aperitivo para saciarte de forma saludable y evitar excesos en los platos más contundentes
- Eliges un primer plato ligero como verdura o consomé
- Priorizas en el segundo plato los pescados (lubina, besugo, dorada...) o las aves (pularda, capón, pato, pavo..) y las cocciones suaves al vapor, al horno, en papillote o con grill
- Eliges como guarnición verduras con alto contenido en fibra
- Tomas postres saludables como fruta (precortada y presentada de forma atractiva o en macedonia hará que te apetezca un postre saludable)
- Eliges un chocolate puro sin azúcares si no puedes evitar consumir dulces

Será peor si...

- Consumes grasas, salsas o usas condimentos muy picantes al cocinar
- Terminas las comidas con un dulce, pues eso hará que la digestión sea más lenta
- Dejas a tu alcance las bandejas de dulces navideños durante los días de fiesta
- Comes alimentos especialmente calóricos y en cantidades excesivas