

¿Tripa hinchada? La ciencia descubre una nueva causa

 alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-01-23/sal-aumenta-tripa-hinchada_2104379/

Nuevas evidencias

La distensión abdominal es un trastorno muy frecuente que genera malestar. Ahora los científicos han descubierto un nuevo factor que contribuye a su aparición: la sal



Foto: iStock.

Ni a ellos ni a ellas les gusta parecer un globo. Tener la tripa hinchada sin saber el cuándo, el cómo y el porqué trae de cabeza a la mayoría de la población. La imagen de llevarse las manos a la cremallera o al cinturón tras comer para **soltar 'lastre'** es frecuente. Incluso hasta suspirar, pero estas medidas que tratan de cortar por lo sano el problema, al que los profesionales sanitarios han bautizado como distensión abdominal, son poco efectivas. Reconozcámoslo: más de uno pagaría para evitar las causas que provoca este incómodo fenómeno.

Pues aquí llega **la buena noticia**: las conclusiones de un nuevo estudio sacan a la luz un nuevo culpable de la barriga hinchada: la sal.

Según la **Clínica Mayo** de EEUU, la distensión abdominal "es una **sensación de pesadez abdominal**. Se trata de un aumento visible o mensurable de su tamaño. A menudo, las personas describen estos síntomas abdominales como este tipo de problema, en especial, si los mismos no parecen aliviarse al eructar, despedir gases o evacuar los intestinos".

"La hinchazón por exceso de sal se debe a la retención de líquidos y a la alteración de la flora intestinal"

"La relación exacta entre los gases y la distensión no se conoce por completo. Muchas personas con **signos de este problema** no tienen más aire en el intestino que otras. Muchas, en especial aquellas que tienen síndrome del intestino irritable o ansiedad, pueden tener mayor sensibilidad a los síntomas abdominales y a los gases, en lugar de una cantidad

excesiva", insiste la institución, que afirma que "la distensión abdominal puede **aliviarse** mediante cambios conductuales que disminuyan los eructos o cambios en la alimentación que reduzcan los flatos".

En el nuevo trabajo, dirigido por investigadores de la **Escuela de Salud Pública Bloomberg de Johns Hopkins**, se encontró que las personas que reportaron más hinchazón gastrointestinal eran las que seguían una dieta alta en sal.

Como aclara el doctor **Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), "el exceso de sodio causa hinchazón abdominal por dos motivos. Por un lado, produce una retención de líquidos que se depositan en el espacio intersticial entre la capa muscular y la piel, aumentando el volumen corporal. Debido a la **gravedad**, es típico que ese líquido se acumule en la zona baja del abdomen, tobillos, manos y párpados".

Por otro, puede alterar "la flora bacteriana intestinal y esas bacterias producir más gases intestinales de lo normal (**sulfuro y metano**) que se acumulan en el abdomen distendido", insiste.



Foto: iStock.

Partiendo del estudio DASH

Los científicos estadounidenses volvieron a analizar los datos de un gran ensayo clínico, el 'Estudio de enfoques dietéticos para detener la hipertensión-sodio (DASH-Sodio)', realizado **hace dos décadas**, y encontraron que el alto consumo de sodio aumentó la hinchazón entre los participantes del mismo. Los investigadores también hallaron que la dieta DASH alta en fibra aumentó este problema entre los participantes en comparación con una dieta seguida por el grupo control baja en fibra.

Noel Mueller, director principal del trabajo, que se ha publicado en 'American Journal of Gastroenterology', confirma: "La distensión abdominal es una de las principales afecciones gastrointestinales en los EEUU. Y se puede exacerbar en algunas personas con una dieta alta en fibra. Nuestros resultados sugieren que podrían reducir este problema, sin comprometer la ingesta necesaria de fibra saludable, si disminuyen el consumo de sodio".

Se estima que hasta un tercio de los adultos sufre del problema, aunque también afecta a más del 90% de las personas con síndrome de intestino irritable. La hinchazón presenta una acumulación de exceso de gas en el intestino que se puede atribuir a las **bacterias intestinales** productoras de gas que descomponen la fibra.



Foto: iStock.

Participantes

El estudio, patrocinado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de EEUU, fue realizado en cuatro centros clínicos durante 1998 y 1999, y probó la dieta DASH: alta en fibra, relativamente **baja en grasa** y elevada en frutas, nueces y verduras, contra una dieta de control baja en fibra. Cada una de las dos dietas se probó en tres niveles de sodio y los **412 participantes** tenían presión arterial alta al inicio del ensayo. El estudio se creó principalmente para determinar el efecto de la sal en la dieta y **otros factores** sobre la presión arterial, pero incluyó datos sobre la distensión abdominal de los que los participantes informaron. Con ellos, el equipo de Mueller ha llevado a cabo el nuevo trabajo.

Y encontraron que antes del ensayo, el 36,7% de los participantes reportaron hinchazón, que está más o menos en la línea de los datos que aportan las encuestas nacionales de prevalencia del problema al otro lado del Atlántico. También descubrieron que la dieta DASH alta en fibra aumentaba el riesgo del trastorno en aproximadamente **un 41%**, en comparación con la dieta de control baja en fibra. Se conoció, además, que los hombres eran más susceptibles a este efecto que las mujeres.

Pero los científicos también determinaron que el sodio era un factor de riesgo. Cuando combinaron los datos del DASH y las dietas de control, y compararon el nivel más alto de **ingesta de sal** con el más bajo, encontraron que las versiones con alto contenido de sodio aumentaron el riesgo de hinchazón en alrededor del 27% en comparación con el bajo contenido del mismo.

La implicación clave es que reducir el sodio puede ser una forma efectiva de disminuir la hinchazón y, en particular, puede ayudar a las personas a mantener una dieta saludable y **rica en fibra**.



Foto: iStock.

Nuevos estudios

Actualmente, el doctor Müller y su equipo están estudiando cómo la distensión abdominal se ve afectada por los principales **macronutrientes de la dieta**: proteínas, carbohidratos y grasa. Para el doctor Carrera, "el trastorno también viene dado por el exceso de fibra en la alimentación. Un mayor consumo de fruta, granos, verduras crudas y cereales integrales, leche y yogur puede hacer que las bacterias de la flora intestinal, al intentar digerirlas, generen más gas de lo normal y se acumulen en el abdomen".

De forma contradictoria pero cierta, la ausencia de ella también “puede generar **estreñimiento** y al permanecer los residuos fecales más tiempo en el colon, hacen que las bacterias generen más gases”, recuerda el especialista del CMED.

Asimismo, en este proceso está involucrado el consumo de "**azúcares**, el consumo excesivo de chicle o gominolas, que nos hace tragar aire, que puede acumularse y distender el abdomen”, agrega. Asimismo, y para evitar la prominencia abdominal, se debe aumentar la ingesta de “**productos frescos** y no añadir mucha sal al cocinarlos o aderezarlos. Tampoco se debe abusar de comida rápida, snacks y bebidas gaseosas, ya que también llevan mucho sodio en su preparación o sodio, como en las bebidas con gas, cuyas burbujas son de carbonato sódico”.

Las consecuencias de la distensión abdominal son "molestias e **incomodidad**. Puede generar dolor y cólicos de gases. Puede hacer también que el tránsito intestinal se ralentice al tener que expulsarlos. Pero, ante todo, lo más importante es recordar que un adulto “debería consumir una cantidad de sal diaria no mayor a **5 g**, lo que equivale a 2 g diarios de sodio. Para ello debe reducir la ingesta de alimentos ultraprocesados, comidas preparadas, conservas en lata o latas, congelados, postres, embutidos, mariscos y carne de vaca. Todos estos productos contienen una cantidad excesiva de sodio, ya que se usa como conservante”, apostilla.

La sal en exceso puede “elevar la **tensión arterial**, producir retención de líquidos, frenar la diuresis, deshidratarnos (ya que hace que salga el agua de las células al unirse al sodio). Esto puede aumentar el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares e infartos de miocardio. También podría alterar la función renal disminuyéndola”, determina el doctor Carrera.