

Ni una mala digestión más

CUIDA TU ESTÓMAGO

El estrés y la forma que tenemos de comer pueden dañar nuestro sistema digestivo. Aquí tienes las claves que te ayudarán a protegerlo para que funcione sin problemas

El principal motivo de nuestras malas digestiones y trastornos estomacales es el **estrés** (siempre que el médico haya descartado otras patologías). "La mayoría de los alimentos no causan ninguna irritación al estómago por sí mismos. Ni siquiera los picantes, especiados o ácidos, como piensa mucha gente. Las verdaderas agresoras del estómago son las **preocupaciones** o la ansiedad, que nos hacen producir más jugo gástrico ácido del necesario. Y es esta secreción la que termina irritando la mucosa esto-

macal", afirma el doctor Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED).

PRIMERO, ADIÓS A LA ANSIEDAD

Existen disciplinas como el yoga, la microgimnasia o el taichí que nos ayudan a gestionar la ansiedad, porque inciden en las técnicas de respiración. La práctica deportiva (30 minutos diarios caminando o nadando, por ejemplo) es, igualmente, una excelente herramienta

para reducir los niveles de estrés. Además, como afirma la doctora Vallejo-Nágera, responsable del Programa de Reducción del Estrés Digestivo del CMED, "hay tres **técnicas infalibles** para ello. La primera es respirar bien cuando nos sentimos nerviosos: tomar y soltar el aire despacio tres o cuatro veces hace que el sistema nervioso se relaje. La segunda es emplear nuestros cinco sentidos en lo que está sucediendo aquí y ahora. Y la tercera es dar la orden al **cerebro** para generar saliva, porque cuando estamos nerviosos la boca se seca. Al dar esa orden tres o cuatro veces, la boca se llena de saliva, el cerebro lo detecta, cree que ya no hay peligro y el sistema nervioso se relaja". Para que estos sencillos ejercicios sean efectivos llegado el momento, podemos practicarlos **5 minutos al día**. Pasar tiempo al aire libre, mantener relaciones sociales y escuchar música son actividades que también se han demostrado eficaces para reducir los niveles de estrés.

BUENAS COSTUMBRES QUE AYUDAN

¡MUY SENCILLO!

Los expertos recomiendan no usar prendas ceñidas ni cinturones ajustados que presionen el estómago. También es importante que nos mantengamos bien hidratados bebiendo agua e infusiones a lo largo de todo el día (entre 1 y 2 litros). Al ir al baño, nos ayudará mantener las rodillas por encima de las caderas, como en cuclillas. Basta con apoyar los pies en un escalón o banqueta. Y anota: hacer varias respiraciones calmadas antes de las comidas nos lleva a comer más despacio.

Apuesta por la prevención

Además de una buena gestión del estrés, de seguir una dieta equilibrada y de cuidar la forma de **comer**, puedes prevenir problemas digestivos ayudando a las bacterias beneficiosas que pueblan tu estómago y tus intestinos. Para ello, incluye en tus comidas los alimentos probióticos que las contienen (yogur, kéfir, encurtidos, chucrut, pan de masa madre...). Y no olvides los prebióticos, que son los que ayudan a que la flora intestinal se desarrolle equilibradamente: frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.



Hay protectores estomacales naturales: zumo de aloe vera, canela, manzanilla, albahaca, jengibre...

CÓMO COMER PARA MEJORAR

Una vez que nuestro estómago paga la factura del estrés debemos cuidarlo más. Y tan importante es lo que comemos como la forma en la que lo hacemos. Resulta básico evitar los alimentos que mantienen la irritación o lo irritan más, como las grasas, el azúcar, los cítricos, el picante, las bebidas gaseosas, los productos ultraprocesados (snacks, bollería, embutidos) y los lácteos. El café, el chocolate, el té y el alcohol también deben desaparecer de la dieta. Y hay que desterrar el tabaco. Asimismo, "se debe modificar la forma de comer, de tal manera que

la digestión sea más ligera. Ingerir despacio y **masticar** mucho los alimentos; tomarlos cocinados, limitando al máximo la ingesta de comidas crudas (ensaladas, sushi); comer en pequeñas porciones varias veces al día; no dejar muchas horas el estómago vacío y no tomar demasiado líquido con las comidas, siempre mejor entre ellas", aconseja el doctor Domingo Carrera. **No picar** antes de irnos a la cama y no tumbarnos justo después de comer son otras buenas costumbres que nos aliviarán, así como **dormir** con el tronco elevado (no solamente la cabeza) entre unos 10 y unos 15 centímetros.



ACABAR CON ÉL

¿Y si el problema es muscular?

El diafragma es el principal músculo de la respiración. ¿Cómo influye en nuestras digestiones? Tiene forma de cúpula y se encuentra entre la caja torácica y el abdomen. Cuando tomamos aire, se contrae y baja hacia el estómago y los intestinos. Al soltar el aire, se relaja y sube hacia los pulmones y el corazón. Este movimiento ayuda a que los sistemas respiratorio y digestivo funcionen correctamente.

Exceso de presión en el estómago

Cuando el diafragma está sometido a fuertes tensiones su contracción se alarga, se queda abajo y presiona estómago e intestinos, además de dificultar la toma de aire. Debido a ello aparecen desde malas digestiones hasta hernias de hiato o reflujo.

Un masaje fácil para relajarlo

Colócate en el suelo boca arriba. Deja descansar la cabeza sobre un cojín, flexiona las rodillas, apoya los pies en el suelo, abiertos a la anchura de las caderas y paralelos, y

coloca las manos justo en la boca del estómago, sin apretar. Respira lentamente. Cuando te sientas en calma, lleva los dedos a los bordes de las costillas. Empieza a recorrerlos sin presionar. Poco a poco, aumenta la presión, introduciendo los dedos desde el esternón hacia afuera. Estarás masajeando tu diafragma para relajarlo. Puedes probar con una pelota pequeña: recorre los bordes de las costillas y dibuja, despacio, una espiral por toda la barriga hasta el ombligo. Ejerce presión, pero sin que te duela.

Un ejercicio que resulta muy eficaz

Necesitarás una pelota de espuma ni muy dura ni muy blanda y de 15-20 cm de diámetro. Colócate en la postura anterior y respira con tranquilidad. Pon la pelota en la espalda, encima de las lumbares, a la altura de la tira del sujetador. Deja caer el peso de tu cuerpo sobre ella. Pon los brazos en cruz y con las palmas de las manos hacia arriba. Si notas incomodidad, sigue respirando lentamente. Mantén la postura 10 minutos.