

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿SE PUEDE EVITAR MEDIANTE LA ALIMENTACIÓN LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS?



RESPUESTA: Con la alimentación, podemos hacer mucho para facilitar la eliminación de líquidos y evitar su retención. Lo principal es beber bastante líquido, preferentemente agua y mejor si es de baja mineralización. El eterno consejo de consumir 2 litros diarios es muy acertado, pero no hay que excederse ni llegar o sobrepasar los 4 litros diarios, ya que tendremos el efecto contrario.

Otra medida es evitar el excesivo consumo de sal en las comidas. La sal es cloruro sódico y el sodio es el mineral que impide que se elimine el líquido adecuadamente. Pero no se trata solo de moderar la cantidad de sal de las comidas, sino que es importante evitar consumir con frecuencia alimentos que ya traen mucho sodio de manera natural (embutidos, quesos, mariscos, ahumados y los salazones) o bien aque-

llos a los que la industria alimentaria añade mucha sal, ya que es un conservante (conservas que vengan en bote, lata o brik, alimentos procesados, congelados, comida rápida, *snacks*, bollería industrial y refrescos con gas, que tienen carbonato sódico). A cambio, debemos comer la mayor cantidad de alimentos frescos y naturales.

El alcohol tiene un efecto diurético y deshidratador al ingerirlo, pero, al día siguiente, inhibe la diuresis para proteger de la deshidratación y hace retener líquidos. Si se consume alcohol en gran cantidad o frecuencia, retendremos líquido todos los días.

Sin embargo, hay alimentos que favorecen la eliminación de líquido y la diuresis, por lo que se recomienda consumirlos con frecuencia:

- **Tenemos frutas** como el arándano rojo, el pomelo, la uva roja y la papaya,

que contienen ácido ascórbico y cafeico, que estimulan la diuresis.

- **Otras frutas y verduras** contienen gran cantidad de potasio, que hace que salga el sodio del cuerpo unido al agua y se elimine por el riñón. Ahí están la piña, el pepino, plátano, el melón, la sandía, la ciruela, el aguacate, el tomate, los berros y la calabaza. Algunas, además de contar con importantes cantidades de potasio, contienen mucha agua (melón, sandía, piña, pepino, etc..).

- **También ayudan verduras** como apio, cebolla, puerro y alcachofas, que producen una vasodilatación renal y favorecen ir a orinar.

- **Entre los frutos secos**, además de los pistachos, no deben faltar en la alimentación las pipas de girasol.

- **Y otro grupo de alimentos** que favorecen la eliminación de líquido los encontramos en **plantas que se consumen como extractos o infusiones**. Como la cola de caballo, ginkgo biloba, centella asiática, hamamelis, extracto de ruscus, hiedra y la infusión de diente de león.

Incluir estos alimentos e infusiones a diario en nuestra alimentación favorecerá que eliminemos los líquidos mejor y en mayor cantidad.



DR. DOMINGO CARRERA. Médico especialista en nutrición en el Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, Madrid (cmed.es).