

# Digestiones pesadas: qué tomar y qué no para evitarlas y solucionarlas

[cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/12/26/digestiones-pesadas-evitarlas-solucionarlas-176134.html](https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/12/26/digestiones-pesadas-evitarlas-solucionarlas-176134.html)

December 26, 2020



Las **digestiones pesadas** son habituales en épocas en las que comemos y bebemos más de lo habitual, como las navidades o en los periodos vacacionales o festivos. Prevenir su aparición es sencillo, **sólo basta con seguir una serie de consejos**. “Si tomamos conciencia alimentaria podremos gestionar mejor nuestra elección a la hora de comer y lograr una mejor digestión” comenta **Fran Sabal**, nutricionista especializada en gestión emocional y autora del libro *Nutrición Emocional*.

Sabal propone **tres pautas** que pueden ayudar a mejorar la digestión y evitar estas sensaciones:

1. **Beber agua antes de comer.** “Puede ocurrir que confundamos el hambre con la sed, y esto nos lleva a ingerir mayores cantidades de alimentos de las necesarias”. Su recomendación es tomar un vaso de agua antes de cada comida.
2. **Realizar respiraciones antes de cada comida.** La acción de respirar “nos ayuda a centrar nuestra atención en el momento presente, y así ser conscientes de qué y cuánto estamos comiendo. Por otro lado, el oxígeno es fundamental en la combustión de alimentos, con lo cual, gracias a una correcta respiración se metaboliza mejor la comida, lo que beneficia la absorción y la digestión”.

3. **Tomar consciencia mientras comemos.** “En vez de comer por comer, es importante ser conscientes en cuerpo y mente de que estamos comiendo, para así ingerir las cantidades justas. Si no estamos atentos al momento de comer, para nuestro cerebro es como si no hubiéramos comido, por lo tanto, no terminaremos de saciarnos y necesitaremos más comida”.

Otro buen consejo sería “**evitar los alimentos irritantes, picantes o condimentos en exceso**”, señala Eugenio Freire, cirujano digestivo del **Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED)**. En su opinión de experto, “**la dieta debería ser moderada en grasas y empleando formas sencillas de preparación de los alimentos** (cocción, asados a la parrilla, hervidos) y evitar los alimentos fritos, muy salados y las salsas, ya que pueden causar molestias”.

Como explica a CuídatePlus **Patricia Arroyo**, nutricionista del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja, en Madrid, “la mayoría de las veces las digestiones pesadas **en personas sanas ocurren tras haber ingerido alimentos poco saludables y en cantidades excesivas**; procesados y ultraprocesados, alcohol, grasas insanas, dulces y bollería”.

También se producen “**cuando tenemos poco tiempo para dedicarle a la comida**, al no masticar e insalivar bien el alimento, lo que hace que la digestión sea peor”, añade. Adoptar malas posturas a la hora de comer “también puede desencadenar una mala digestión”.

Además de los alimentos que se ingieren, hay personas que tienen más riesgo de sufrir digestiones pesadas. Como apunta Eugenio Freire, “las personas que sufren **trastornos del estado emocional, estrés y son muy perfeccionistas** pueden comer demasiado de prisa y con ansiedad”. Según el experto, “**al no masticar bien e ingerir demasiada cantidad de comida tienen más riesgo** de saturar su capacidad gástrica y, por lo tanto, sufrir digestiones pesadas”. A este perfil, Arroyo añade “aquellas personas que consumen habitualmente alimentos insanos, alejándose de la pauta saludable de alimentación”.

## ¿Cómo sé que es una digestión pesada?

---

Para saber si estamos ante un caso de digestión pesada y no otro problema digestivo es importante saber cuáles son los síntomas. Como explica Arroyo, la digestión pesada se caracteriza por “**molestias que aparecen a nivel del abdomen, durante o inmediatamente después de una ingesta de alimentos y/o bebidas**”. Entre otros, suelen presentarse los siguientes síntomas: “saciedad precoz, plenitud, distensión del abdomen, gases, náuseas...”.

Cuando una persona tiene una digestión pesada **el mejor consejo posible es la actividad física** y, claro está, dejar de comer. “La mejor actividad física es **caminar para estimular el vaciamiento gástrico**”, apunta Freire. Además, “**no es**

**aconsejable tomar bebidas alcohólicas**, porque incrementan la irritación de la mucosa del estómago”, añade. Por otro lado, también **podría ser aconsejable “tomar una infusión** que no esté excesivamente caliente para aliviar el malestar”.

**En cuanto al uso de medicamentos para las digestiones pesadas**, Freire recuerda que “no es aconsejable automedicarse. Nunca se deben tomar medicamentos que no hayan sido prescritos por su médico”.

Tampoco es aconsejable **tomar leche**, “porque al ser un alimento graso y complejo es difícil de digerir, provocaría una acidez de rebote y empeoraría los síntomas”, advierte, **“tampoco se deberá tomar bebidas alcohólicas denominadas digestivas**, ya que este tipo de líquidos provocan mayor **irritación gástrica**”.

En estos casos lo mejor es **“tomar una infusión tibia** ya que el calor de la infusión estimula el movimiento peristáltico del músculo del estómago y del intestino y ayuda a la digestión”.

Entre las hierbas más indicadas estarían **“el anís estrellado, la menta poleo, la manzanilla, la melisa, la tila, la valeriana o el jengibre**, que tienen propiedades que ayudan a disminuir la sensación de hipersensibilidad visceral y pueden ayudar a aliviar los síntomas”, apunta Freire.

Si tras estos consejos, las molestias persisten, **habría que consultar al médico** siempre que “las digestiones pesadas se acompañen de síntomas de alarma como náuseas seguidas de vómitos, pérdida de peso sin explicación, cansancio excesivo o deposiciones con sangre”, concluye.