

Digestiones pesadas

Moderación en las comidas, la mejor receta

Malos hábitos alimentarios unidos a las prisas en la mesa promueven la aparición de problemas digestivos

Corren malos tiempos para disfrutar de la comida sentados y con tranquilidad. Lo impide, casi siempre, el trepidante ritmo de vida que llevamos. Y cuando a las prisas diarias se le añaden unos hábitos alimentarios poco saludables, se originan malas digestiones, dolor de estómago, acidez y otros trastornos digestivos.

Si los excesos se prolongan en el tiempo, aumenta el riesgo de aparición o desarrollo de patologías relacionadas con la alimentación, como enfermedades cardiovasculares,

diabetes, hipertensión, obesidad, alteraciones digestivas...

Los trastornos digestivos cobran gran relevancia en épocas como Navidad, en las que es difícil huir de las comidas copiosas. El "un día es un día" nos empuja a abusar de comida y bebida, de manera que resulta casi imposible evitar incidentes digestivos. Las grandes comilonas y la ingesta rápida de los alimentos obligan al estómago a trabajar más de lo habitual, con la consiguiente sensación de malestar y pesadez. Seguir unas sencillas pautas nos ayudará a prevenir las molestias digestivas.

Tranquilidad y buenos alimentos. Los alimentos o platos demasiado grasos (fritos, estofados o guisos con exceso de aceite) o que incluyen carnes muy grasas, los platos con salsas (nata, queso o mayonesa), los muy condimentados, los picantes o los excesivamente azucarados provocan digestiones más lentas y pesadas de lo normal. Si, además, no guardamos orden en el horario y distribución de las comidas a lo largo del día, y por ejemplo, un día no desayunamos, otro casi no comemos y al siguiente tomamos una gran cena, nuestro apa-





rato digestivo acabará sufriendo las consecuencias.

Y el estrés, como se sabe, dista también mucho de ser un buen aliado para las dolencias estomacales: numerosos estudios lo han relacionado con afecciones gastrointestinales (úlceras, cólicos, diarreas, gastritis...), por lo que, además de seguir una buena alimentación, deviene muy importante aprender a llevar un ritmo de vida más relajado y a evitar el estrés.

A la buena siesta... A pesar de que la siesta se considera un hábito muy saludable, si se prolonga más de 15-20 minutos y se realiza al poco de comer, probablemente despertaremos con la sensación de que la comida no ha sido digerida, nos dolerá la cabeza y sentiremos acidez y malestar general.

Esto se debe a que cuando dormimos todo funciona más lentamente en nuestro cuerpo, incluida la digestión, y a que en posición horizontal se facilita el paso de ácidos de estómago a esófago (reflujo). Para remediarlo, deberemos hacer una siesta de corta duración y, en lugar de acostarnos, permanecer recostados en el sofá.

Las siestas después de comer han de ser cortas: evitaremos la sensación de malestar que sigue al despertar

Cómo prevenir y aliviar algunas de las molestias digestivas más comunes

INDIGESTIÓN

La digestión es un proceso muy lento que se alarga cuando se ingiere demasiada comida o alimentos excesivamente ricos en grasa o fibra. Al producir más ácidos para colaborar en la digestión, el tracto intestinal se hincha. Otra forma de indigestión es la que produce hinchazón del abdomen, que se manifiesta cuando el estómago se siente demasiado lleno y que suele producir flatulencia.

Para disminuir molestias:

- Tomar de postre papaya o piña fresca, ya que contienen papaina y bromelina respectivamente, enzimas que favorecen la digestión de las proteínas.
- No abusar de carnes, fiambres y embutidos, alimentos ricos en proteínas y grasas. Mejor dar prioridad al pavo y a las aves de caza de temporada, menos indigestos que el cordero o el pato (carnes mucho más grasas).
- Sustituir el café por infusiones digestivas (manzanilla, menta, hinojo, comino o salvia).
- Si sabemos de antemano que tendremos una "comida especial", debemos compensarlo realizando el resto de comidas del día más ligeras de lo habitual.

NAUSEAS Y VÓMITOS

Ya sea por consumo de alimentos en mal estado o por exceso de alcohol, el vómito es síntoma de que el cuerpo trata de liberarse de un elemento tóxico. Tras los vómitos y para evitar la deshidratación, es fundamental asegurar un adecuado aporte de líquidos, pero conviene esperar 1-2 horas antes de tomar cualquier bebida. A medida que los vómitos cesan se puede iniciar la ingesta de alimentos sólidos.

Se toleran mejor los alimentos secos: tostadas, galletas sencillas... Algunos remedios caseros: infusión de jengibre (se trocea y pulveriza, se añade una cucharada sopera por cada taza de agua y se hierve 3-5 minutos), ideal para combatir las malas digestiones acompañadas de náuseas, vómitos, mareos y para eliminar gases.

FLATULENCIA

Exceso de gases en el intestino que causa espasmos intestinales y distensión abdominal (se hincha el abdomen). Pueden originar flatulencia los cambios bruscos en la alimentación, comer deprisa y tragar demasiado aire mientras se mastica, un consumo excesivo de hidratos de carbono (arroz, pasta, patata, pan, cereales, galletas), el empleo de antibióticos que desequilibran la flora intestinal y la ingesta de alimentos flatulentos (alimentos productores de gas y formadores de olor).

Para prevenir esta molestia:

- Masticar bien los alimentos, comer y beber despacio
- No hacer comidas copiosas ni muy condimentadas, y emplear hierbas aromáticas que ayudan a la digestión (romero, salvia, tomillo, hinojo...).
- Evitar alimentos o platos muy grasos, y las salsas fuertes.
- Cocer bien la pasta, no comer pan recién horneado ni verduras y legumbres flatulentas (ajo, cebolla y pimientos crudos, coles, alcachofas, etc.).
- Sustituir café, descafeinados y té por infusiones de menta, salvia o de hinojo, o añadir unos granos de anís verde, hinojo o comino a una infusión de manzanilla, ya que ayudan a la digestión, y de hierbabuena, que relaja los músculos del colon (intestino grueso), lo que ayuda a aliviar las molestias del exceso de gases.

Facilite su digestión

- ☉ Coma despacio y de manera relajada, dedicando como mínimo 20-30 minutos a cada comida.
- ☉ Mastique bien los alimentos: la digestión de muchos de ellos (cereales, patatas y legumbres) comienza en la boca.
- ☉ No utilice condimentos (especies fuertes, mostaza...) que irritan la mucosa gástrica y aumentan la acidez estomacal. Los alimentos pueden sazonarse con hierbas aromáticas digestivas (granos de anís, alcaravea, hinojo, tomillo, salvia, comino, cardamomo...). También se pueden tomar infusiones digestivas o relajantes de manzanilla, melisa, espino blanco, tila, regaliz e hinojo...
- ☉ No conviene beber mucho durante las comidas o justo después de las mismas, ya que se diluyen los jugos gástricos y se retrasa la digestión.
- ☉ Evite raciones grandes, comidas y bebidas muy frías o muy calientes, alimentos fritos, tabaco, el abuso de alcohol y de bebidas excitantes (café y té) y el exceso de azúcar. No ingiera fármacos que irritan el estómago.
- ☉ Si no puede vencer la tentación de comer determinado plato o postre, sea razonable y no haga más que una concesión por comida, compensándolo por otro lado: si el entrante es graso o muy calórico, escoja para después pescado a la plancha o al horno acompañado de ensalada o verduras. Y de postre, fruta fresca.
- ☉ No se acueste inmediatamente tras las comidas. Cuanto más vacío esté el estómago antes de tumbarse, mejor.

