

Digestiones pesadas y **ATRACONES:** de la molestia al remedio

Los alimentos por sí solos no son los únicos culpables de las digestiones pesadas, la forma de cocinarlos y la cantidad ingerida también influyen

Digerir la comida no es una tarea fácil para todos los estómagos. Una parte de la población sufre digestiones pesadas, aunque los expertos no se atreven a dar una razón que explique por qué hay individuos que, tomando la misma comida en idéntica cantidad son más propensos que otros a padecer este problema digestivo. Eso sí: todos coinciden en que los excesos, en mayor o menor medida, se pagan con molestias estomacales. En estas fechas de celebración que se avecinan, las personas con tendencia a las digestiones pesadas deben saber que su talón de Aquiles no descansa en Navidad. Por eso, es recomendable tomar nota de una serie de remedios para combatir los efectos de los atracones.

La Navidad no siempre trae paz y alegría. Las personas con tendencia a sufrir digestiones lentas y pesadas, e incluso, dolorosas (dispepsia), no disfrutan de estas fechas en las que se come más de lo habitual. Pero, ¿cuándo se considera que una digestión es pesada? Los expertos lo explican de la siguiente manera: se puede hablar de digestión pesada siempre que una persona note, transcurridas dos horas después de haber comido, el estómago todavía lleno, la barriga hinchada con sensación de plenitud, con gases

(eructos y ventosidades), somnolencia e incluso dificultades para realizar sus actividades cotidianas. Otros síntomas, como el reflujo gastroesofágico (o desplazamiento de los ácidos del estómago al esófago que produce ardor), no son tan característicos de las malas digestiones, aunque hay quienes, tras haber realizado comidas pesadas, sufren ambos efectos: digestiones lentas y acidez de estómago.

NADIE SE LIBRA DE SUFRIR UNA DIGESTIÓN PESADA. No hay un perfil concreto de personas más vulnerables a padecer digestiones pesadas. Por mucho que se haya escrito sobre el tema, las características físicas, como la gordura o la delgadez, no son determinantes. No obstante, los expertos reconocen que los individuos más delgados, acostumbrados a comer poca cantidad, les cuesta más digerir una gran comilona. También se sabe que una parte de los afectados sufren alguna enfermedad asociada, como las piedras en la vesícula biliar, que complican la digestión y pueden entorpecerla. Otros toleran peor los alimentos, ya que tienen tendencia por naturaleza, a las digestiones pesadas. Los niños, sin embargo, registran menos problemas de digestiones pesadas que los adultos ya que, por norma general, en caso de



un exceso de comida, no lo toleran y lo expulsan con vómitos o diarreas. En la población infantil, éste es un problema poco frecuente, puesto que los niños tienen un metabolismo rápido y digieren los alimentos más fácilmente que la población adulta.

En cambio, en las personas mayores, los procesos metabólicos se ralentizan, de manera progresiva. Esto provoca que, aunque nunca hayan sufrido problemas digestivos, se hagan habituales con el tiempo.

ENEMIGOS DE LA BUENA DIGESTIÓN. El potencial enemigo de una buena digestión es la propia alimentación. Sin embargo, conviene aclarar que las digestiones pesadas no se deben solo al consumo de un determinado grupo de alimentos sino que además, la forma de cocinarlos también influye.

Los potajes de legumbres (de garbanzos o lentejas) con "tropezones", los platos muy condimentados con picante o salsas y los fritos con un exceso de aceite, pueden conducir a una digestión pesada si el aparato digestivo es vulnerable. Esto se debe a que la vesícula biliar debe trabajar más y se necesitan más jugos gástricos para digerir los alimentos. En cambio, es más difícil que provoquen digestiones ■■■



■ ■ ■ pesadas las comidas ligeras, basadas en los alimentos crudos, hervidos o a la plancha.

Otros factores que favorecen o entorpecen una buena digestión son las circunstancias personales de cada uno -comer con prisas, estar estresados o trabajar y no poder descansar tras la comida-, el tipo de platos que se consumen y la época del año. En verano y durante el descanso estival, es más difícil que una persona padezca digestiones pesadas, aun cuando se dé un atracón, puesto que si se descansa tras la comida, se notan menos las molestias propias de este problema digestivo.

Por el contrario, en invierno se tiende a comer platos más calóricos y a realizar excesos alimentarios que resultan difíciles de digerir, sobre todo si no se puede sestar. Por lo tanto, las personas con tendencia a padecer digestiones pesadas lo pasan peor en la época invernal. Esto tiene especial incidencia en trabajadores que comen fuera de casa, más aún si eligen platos grasientos y complicados de digerir que les dificulta la realización de su actividad laboral tras el mediodía. Algo similar les sucede a los estudiantes que toman una comida copiosa fuera de su domicilio. Por eso, es frecuente que por las tardes les cueste más concentrarse.

DOS PROBLEMAS DISTINTOS. La digestión pesada y el atracón no son trastornos iguales. Una persona puede sufrir una digestión pesada sin darse un atracón porque el problema reside en la incapacidad del sistema digestivo en hacer la digestión de manera correcta. Y, viceversa: un individuo puede comer hasta la saciedad, es decir, darse un atracón, comer sin límites, sin sufrir, después, una digestión lenta y pesada.



Las circunstancias personales de cada uno también pueden entorpecer las digestiones



Por tanto, se considera que una persona sufre un atracón cuando se ha registrado un claro exceso alimentario. Lo habitual en estos casos es que el afectado vomite porque su aparato digestivo se encuentra colapsado, y no tanto por sufrir digestiones lentas y pesadas. No obstante, en las personas más susceptibles de sufrir molestias estomacales es más habitual que después de un atracón padezcan una digestión pesada.

LA ATENCIÓN MÉDICA. Ante digestiones pesadas difíciles de soportar, se recomienda acudir al médico. Hay que tener en cuenta que son patologías que se tratan de manera eficaz desde la atención primaria, en lugar de dirigirse directamente a las urgencias hospitalarias. Desde este nivel asistencial se estudia si hay alguna causa o enfermedad de base que pueda provocarla, como tener piedras en la vesícula biliar,

padecer un cólico hepático u otro problema de salud que se pueda complicar.

Es habitual que cuando el afectado sienta mucho malestar se le indique un tratamiento médico sintomático. Por un lado, se intenta frenar con un antiácido (el más popular es el *almagato* masticable o en sobres). Si el problema persiste, se le somete a un estudio digestivo que incluye la realización de una ecografía abdominal o una endoscopia digestiva para averiguar si es crónico o se relaciona con alguna patología del aparato digestivo. En los casos crónicos, es imprescindible cambiar primero los hábitos dietéticos y que el paciente no se acostumbre a la medicación. Otros fármacos indicados son los protectores gástricos, como el *omeprazol* o la *ranitidina*. El protector gástrico se toma por la mañana, antes de desayunar, mientras que el antiácido se recomienda después de la comida.

SOLUCIONES CONTRA LOS ATRACONES. Las soluciones médicas no son las únicas para contrarrestar el malestar de las digestiones pesadas y de los atracones. Para combatir las molestias debidas al exceso cometido hay varios remedios. Como parte de los clásicos figuran las infusiones de poleo-menta y manzanilla. Otras dos opciones muy socorridas son la de tomar 20 o 30 minutos después bicarbonato o sales de

frutas con agua, soluciones que ayudan a suavizar las digestiones pesadas.

También es muy efectivo, según los especialistas, concederse un rato para descansar después de comer y acompañar las comidas con abundante líquido (siempre que no sean bebidas gaseosas), ya que éste aumenta el movimiento intestinal y facilita la digestión. Precisamente, a menudo ésta resulta pesada y se llega al atracón porque se tiende a comer sin freno y sin beber ningún tipo de líquido.

En el caso de los atracones el cuerpo es sabio y el organismo demanda ayuno o alimentos muy ligeros, hervidos o a la plancha. Los recomendados tras un atracón son la pechuga de pollo a la plancha y el pescado o la pasta hervidos, mientras que los desaconsejados y que, por tanto, se deben suprimir son los fritos y guisados. Si el afectado registra síntomas de ardor y de dolor, se recomienda que tome lácteos (leche y yogures), ya que eliminan la sensación de quemazón. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es



Cómo evitar las digestiones pesadas

- 1 Comer de forma frecuente** y en pocas cantidades.
- 2 Hacer seis comidas al día:** desayuno, almuerzo a media mañana, comida poco copiosa al mediodía, merienda ligera a media tarde, cena y tomar algo antes de dormir.
- 3 Retirar los guisos y los fritos** de la dieta.
- 4 Cambiar de hábitos dietéticos** antes que aficionarse a la medicación, que debe reservarse para situaciones de verdadera necesidad.
- 5 Ser prevenido.** Si se sabe con antelación que se va a cometer un exceso puntual en un banquete, no está de más llevar consigo la medicación para contrarrestarlo.
- 6 Siempre que sea necesario** hay que tomar el protector gástrico por la mañana, antes de desayunar, y un antiácido media hora después de la comida.
- 7 Intentar que la duración de las comidas que se prevén copiosas** como las de Navidad, se alargue para digerir mejor los alimentos.

Fuente: Ethel Sequeira, médico de familia del Centro de Atención Primaria CAPSE, de la Corporació Sanitària Clínic, de Barcelona