

¡Adiós estreñimiento!

Las claves para combatir esta dolencia que afecta a uno de cada cinco españoles son ejercicio, alimentación y rutinas



Uno de cada cinco españoles tiene problemas de estreñimiento, según datos recientes de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Pero según las siguientes cifras, el problema se sufre en silencio: a pesar de que el 20% de las consultas de atención primaria en España están relacionadas con estos síntomas, el porcentaje podría ser mayor si todos los afectados acudieran a su médico o enfermera. Según una encuesta reciente, solo lo hace uno de cada tres.

Entre los motivos por los que no se hace es la poca importancia que se otorga a estos síntomas o la vergüenza que da reconocer que se padece este problema. Los que más acuden al médico o al farmacéutico ante un problema de esta índole son los mayores de 65 años. Cuando una persona hace menos de tres deposiciones por semana es estreñida. No obstante, este criterio no es suficiente de por sí, ya que muchos afectados refieren una frecuencia normal pero con molestias asociadas, como un esfuerzo excesivo, consistencia muy dura de las heces o una sensación de evacuación incompleta. En general, el pronóstico es leve, excepto en niños y ancianos. Si las molestias

perduran más allá de las 72 horas, algunos profesionales recomiendan supositorios o microenemas. En el caso de que se prolongue, lo aconsejable es acudir al médico de familia para comprobar si hay una patología asociada y establecer unas pautas nutricionales adecuadas.

Alimentación, ejercicio y horarios regulares

Los principales factores de riesgo de padecer estreñimiento son una alimentación inadecuada, la falta de ejercicio y, por último, reprimir las ganas de ir al baño. En fechas recientes, también el hecho de sufrir estrés se ha posicionado como elemento sustancial, ya que suele provocar un aumento de la ingesta de comida rápida y una disminución de la de fruta y fibra.

La FEAD resume en cinco puntos, los consejos para reducir el estreñimiento y tener una buena salud intestinal.

- └ **Comida:** son muy recomendables las hortalizas frescas, las frutas y los cereales integrales por su contenido en fibra (en España solo se consume la mitad de lo aconsejado); también las legumbres y los frutos secos (que hay que comer dos veces por semana). Hay que moderar el consumo de alimentos flatulentos y limitar los azúcares refinados (dulces, pasteles, etc.), los alimentos grasos, el café y los picantes.
- └ **Agua y bebidas:** incrementar la ingesta de agua o líquidos -infusiones no estimulantes y caldos suaves- y limitar los refrescos azucarados y con gas.
- └ **Cocinado de los alimentos:** para facilitar la digestión son preferibles

las cocciones suaves, como el vapor, el horno o el papillote.

- └ **Ejercicio suave diario:** ir andando a los sitios, bajarse del metro una o dos paradas antes, bailar o montar en bicicleta son actividades suficientes para combatir el estreñimiento.
- └ **Horarios:** mantener un horario regular para las comidas, no cenar tarde (provoca que uno se levante sin hambre por la mañana y no desayune de forma adecuada) y tratar de ir al baño siempre a la misma hora, en un ambiente relajado e íntimo son otros consejos.

El Foro de Regulación Intestinal recomienda también productos naturales de efecto laxante de dispensación farmacéutica, en caso de pasar varios días sin ir al baño. Las plantas medicinales que ayudan a la regulación del tránsito intestinal, como la frángula, el fucus o la cáscara sagrada, favorecen las deposiciones.

Por su parte, los especialistas insisten en obviar algunos mitos que rodean al estreñimiento y que, en realidad, pueden ser contraproducentes. Reiteran que son falsas las creencias de que fumar evita el estreñimiento o que comer muchos yogures estríe.

¿Quién sufre más estreñimiento?

En general, se calcula que el estreñimiento ocasional afecta a uno de cada cinco españoles. Las personas que más lo sufren son **mujeres** (18%) por su anatomía pélvica y otros factores hormonales.

De la misma manera, la franja de edad comprendida entre los **50 a 64 años** es una de las más propensas. El problema

se debe a que estas personas suelen adquirir unos hábitos (más sedentario, toma de determinados medicamentos...) que dificultan la movilidad del intestino.

Asimismo, hasta el 38% de las mujeres **embarazadas** desarrollan problemas para defecar durante la gestación, debido a cambios fisiológicos y anatómicos del aparato digestivo. En estos casos, se produce un aumento de los niveles de progesterona y una reducción de los niveles de hormonas motilina, que disminuyen el tránsito intestinal. Del mismo modo, mientras avanza el embarazo, el aumento del tamaño del útero puede ralentizar el movimiento del intestino.

“Comilonas” y estreñimiento

Las grandes citas en la mesa (cumpleaños, comidas familiares, celebraciones...) conllevan realizar excesos, sobre todo, alimentarios. En general, después de estas circunstancias es recurrente sufrir estreñimiento, ya que solemos ingerir menos fibra y se bebe más alcohol de lo habitual. Para que todo ello no pase factura, los especialistas insisten en:

- └ Evitar prolongar en exceso el tiempo que se está sentado durante las comilonas, que provocan que se coma y beba más de la cuenta.
- └ Compensarlas con una alimentación equilibrada el resto de los días y evitar picar entre horas.
- └ Beber dos litros de agua a lo largo del día y no abandonar la ingesta de alimentos ricos en fibras, las hortalizas y las frutas frescas.
- └ Comer despacio y con tranquilidad.

www.consumer.es



¿CUÁNTA FIBRA HAY QUE CONSUMIR?

Más de la que consumimos. Las recomendaciones se sitúan en torno a los 14 gramos de fibra por cada 1.000 kcal ingeridas. La realidad es que en nuestro país los hombres consumen 8 gramos/1.000 kcal y las mujeres 10. Las mejores fuentes de fibra dietética son las frutas y hortalizas, los farináceos (pan, pasta, arroz...), los frutos secos y las legumbres. Pretender cubrir los requerimientos de fibra sin consumir estos alimentos de manera habitual es, además de muy difícil, poco recomendable. Los efectos de los suplementos de fibra son mínimos si los comparamos con la ingesta de alimentos ricos en fibra, y pocos han demostrado propiedades y efectividad fisiológicas. Los expertos en la materia opinan que los beneficios de los alimentos vegetales no pueden deberse únicamente a la fibra sino, al menos en parte, a los denominados fitoquímicos, compuestos presentes en los alimentos de origen vegetal que han demostrado mejorar la salud y prevenir enfermedades.