



Sistema digestivo: enfermo por Navidad

Para que el sistema digestivo soporte la Navidad sin sufrir trastornos es importante aplicar el sentido común y evitar los excesos de alcohol y alimentos ricos en grasas



Sentimos atracción por las mesas repletas de deliciosos manjares. Nuestros ojos abarcan más de lo que nuestro estómago es capaz de digerir. En época navideña, la felicidad de nuestros corazones no se traslada a nuestro sistema digestivo. Todo lo contrario, se suceden los estómagos hinchados y pesados, y los dolores abdominales. ¿Qué hacer para controlar y evitar la tristeza y la desolación en nuestro organismo? Los expertos lo tienen muy claro: aplicar el sentido común y evitar los excesos.

Los excesos navideños se resumen en un aumento de la ingesta de alimentos ricos en grasas y azúcares no recomendados en una dieta saludable y también en el abuso de las bebidas azucaradas y alcohólicas. Estos excesos pasan factura de varias formas. Las más comunes son el malestar (dispepsia) en la zona alta del estómago, derivada de un empacho, y la acumulación de gases (meteorismo). Y es que cuando se come de manera abusiva y se traga gran cantidad de aire al mismo tiempo, junto a la fermentación de los alimentos en el intestino, es fácil que este se llene de gases que provocan fuertes dolores en el abdomen y que se tenga la sensación de que se va a explotar. Estos excesos también pueden desencadenar otros trastornos importantes, como un cólico biliar por exceso de grasas.

Alcohol y dietas grasas: los enemigos

Tomar solo una cerveza o una copa de vino en la comida no es lo normal. En Navidad, es fácil perder el control, de modo que los médicos recuerdan que lo mejor es no beber una gota de alcohol, es un enemigo del hígado.

Las dietas ricas en grasas –como las que se elaboran para la época navideña– también son enemigas del hígado y pueden provocar esteatosis hepática no alcohólica (NASH en sus siglas en inglés). Este trastorno consiste en la acumulación de grasa visceral alrededor del hígado. Cada vez se dan más casos, de ahí que se recuerde continuamente la necesidad de seguir una dieta sana y consumir las calorías justas.

A menudo, la mayor parte de la población no es consciente de que come más de lo recomendado. La dieta de una persona sana no supera las 2.500 kilocalorías diarias en el caso de los hombres y las 2.000 kilocalorías diarias en el de las mujeres. Estos límites pueden variar en función de la edad y de la actividad física. En Navidad, se asume que la mayor parte de la población va a cometer excesos, pero, aun así, se aconseja no superar estas cifras.

Para no pasarse, es recomendable pesar los alimentos siempre, no solo en Navidad. Y ¿cómo hacerlo? Por un lado, se debe pesar la parte comestible y en crudo. Por el otro, hay que pesarlo todo: la carne, el pescado, el pan, las pastas, las legumbres y hasta los gramos de judía verde en crudo.

Reparar los excesos

Los dos principales problemas asociados con los abusos de la comida se pueden compensar y reparar:

└ **Empachos pasajeros:** En un empacho, se siente que la comida no se digiere, como una parada gástrica (gastroparesia). El estómago está lleno, con aire acumulado y dolor. Para aliviar estos síntomas, hay tratamientos farmacológicos para activar los movimientos del intestino (peristaltismo). Mientras permanezca hinchado, la sensación de saciedad perdura y no se debe comer. Cuando aparezca el apetito, hay que empezar por una dieta suave, con cremas caseras de verduras hervidas (patatas, zanahorias y judías verdes), carnes blancas (pollo y pavo) que son más fáciles de digerir, sin grasa y deshuesadas, y pescado blanco (más digerible que el azul). Es muy importante masticar bien los alimentos –un consejo válido para todo el año–, ya que cuanto más triturados estén en la boca, más fácilmente se podrán tragar, digerir en el estómago y absorber por el intestino.

└ **Dieta para el exceso de peso.** Si se han engordado de dos a tres kilos (el promedio habitual), seguir una dieta normal de 1.500 kilocalorías (las indicadas para adelgazar y mantener el peso) puede permitir perderlos en dos o tres meses. Si el exceso de peso es superior, lo aconsejable es acudir a un profesional de la salud que prescriba la dieta más adecuada y lo controle.

FUENTE: Enrique Peña Forcada, coordinador del Grupo de Trabajo de Digestivo de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).



DIEZ REGLAS PARA EVITAR LOS EXCESOS EN NAVIDAD

- La norma de oro en Navidad y, durante todo el año, es aplicar el sentido común.
- Compensar un exceso en la comida con una cena más ligera y sana, y viceversa.
- Tomar una fruta o un yogur a media mañana y, en la merienda, para no llegar a las comidas principales con mucha hambre.
- Beber abundante agua (2 vasos) 20 o 15 minutos antes de las comidas, puesto que produce sensación de saciedad.
- Controlarse en las comidas y evitar en exceso las grasas y azúcares, así como los alimentos flatulentos, como la lechuga de hoja verde, la cebolla, las alcachofas, las coles o las legumbres.
- Decantarse por verduras hervidas, con cocciones suaves a bajas temperaturas, y alimentos libres de grasa cocinados al horno, a la plancha o hervidos.
- No enfocar las fiestas solo al disfrute gastronómico, sino aprovecharlas para estar en familia, desconectar del trabajo y practicar ejercicio.
- Restringir las comilonas a los días festivos de rigor, en vez de prolongarlas.
- Abstenerse o consumir una cantidad mínima de dulces navideños al finalizar una comida festiva.
- No utilizar la Navidad como una excusa para descontrolarse con la bebida.

En Navidad, hay que evitar superar las 2.000 kilocalorías diarias

