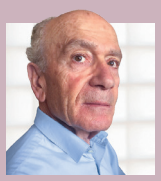
Y EQUILIBRAR TU SUEÑO, TU ÁNIMO, TU PESO...

Cómo mejorar tus digestiones

Si son tu punto débil y lo has probado "todo", no te des por vencida. Detrás de una mala digestión siempre hay una causa. Descubre la tuya y ponle remedio

Dr. Guillermo Á. Calatayud
Presidente de la Soc. Esp. de Probióticos y Prebióticos

Dra. Irina Matveikova
Médico especialista en Endocrinología y Nutrición



Dr. Carlos Acuña
Catedrático emérito de Neurociencia

Son muchas las personas que sufren continuamente "del estómago" sin encontrar alivio. Pasan por temporadas mejores y peores, pero las molestias siempre "están ahí" y, aparentemente, sin un culpable que las provoque. Es comprensible, porque en un 75% de los casos, cuando se realiza una endoscopia digestiva para comprobar el desencadenante, no se halla ningún indicio de enfermedad. Por eso la mayoría de dispepsias (el término médico que se usa para definir las digestiones difíciles) son funcionales, es decir, sin una causa específica.

Tú puedes vencer ese malestar

• **Los síntomas.** La dispepsia se define como un dolor más o menos intenso en la boca del estómago, unido a una sensación de saciedad precoz (eres incapaz de acabar una ración normal de comida), pesadez estomacal muy incómoda al acabar de comer o incluso antes, y acidez. Pueden aparecer también eructos, náuseas e hinchazón abdominal.

• **Siempre hay un "culpable".** Tras eso puede haber una enfermedad como una úlcera de estómago, pero ya hemos dicho que la mayoría de las veces no está asociado a ningún trastorno. ¿Eso quiere decir que no hay nada que hacer? Ni muchos menos... La digestión está, obviamente, muy relacionada con lo que comes. Por tanto, las malas digestiones también. Asimismo, los nervios tienen mucho que ver porque cerebro y estómago están en comunicación constante.

• **Te proponemos un reto.** Busca la causa de tu malestar: en tu despensa, tu nevera, tu forma de comer, tus emociones... SABER VIVIR te da las pautas para ponerle remedio.

En cuanto lleves 2 semanas sin molestias digestivas tu piel tendrá más luz, tu sueño mejorará y subirá tu ánimo.

Dr. Manuel Valenzuela
Fundación Española del Aparato Digestivo. Director de la Cátedra de Investigación en Aparato Digestivo. Univ. de Granada

El especialista

Buenas digestiones equivale a buenas emociones

UN SÚPER ÓRGANO. Si extendiéramos la mucosa que recubre el tubo digestivo, ocuparía tanto como una pista de tenis. En él, los alimentos son digeridos proporcionando la energía para la vida y los elementos necesarios para construir todo nuestro organismo. Si este proceso se realiza de un modo satisfactorio, proporciona bienestar al cuerpo. Si no se hace bien por cualquier causa, aparece la dispepsia (del griego dys = mala, pepsia = digestión).

RED DE NEURONAS. En el tubo digestivo hay tantas neuronas como en el cerebro. Hacen múltiples funciones: unas controlan las secreciones del estómago, otras transmiten la sensación de dolor cuando el tubo digestivo se inflama y tu cerebro lo "traduce" en forma de preocupación, malestar...

RELACIÓN BIDIRECCIONAL. La comunicación también es a la inversa, por lo que tus emociones afectan al estómago. Situaciones de estrés, como el miedo ante un examen, hacen que el alumno sufra retortijones y se le suelte el vientre. Y si lo negativo se nota, lo positivo también. El buen humor ayuda a una buena digestión y esta favorece el equilibrio emocional.

"Trabajar las emociones positivas y combatir el estrés calma el estómago"

DETECTA LA CAUSA Y ENCUENTRA SOLUCIONES

¿Por qué tienes siempre molestias digestivas?

Lo que comes, la forma en que lo haces, los horarios, una microbiota alterada… Son muchas las causas que pueden alterar tus digestiones

Según un estudio de la Universidad de Lituania, comer rápido también favorece trastornos como la diabetes tipo 2.

Comer rápido

¿Sueles engullir los alimentos?

La digestión "empieza" en la boca, donde el alimento se mezcla con las enzimas de la saliva. Si engulles, te estás saltando este paso.

No masticar pasa factura

- **La comida** llega al estómago sin apenas triturar y este tiene que invertir mucho esfuerzo en digerirla. La digestión es más lenta y pesada y te consume mucha energía, con lo que te sientes más cansada.
- **Tragas aire,** y esto provoca gases, eructos y dolor abdominal.
- **Consumes hasta 300 kcal** más en cada comida. Lo ha demostrado un estudio publicado en la revista de la Asociación Americana de Dietética. Cuando comes rápido, la leptina, hormona de la saciedad, no tiene "tiempo" de enviar la señal de que "estás llena" al cerebro. Y cuando esta llega, ya es tarde porque has comido de más.
- **Te alimentas mal.** Comer rápido es sinónimo de hacerlo con ansiedad. Esta actitud te empuja a optar por alimentos ricos en grasas y azúcares que, por supuesto, no aligeran tus digestiones.
- **Y aunque comas sano**, si no masticas no se absorben bien los nutrientes.

5 consejos para comer lentamente

- ✔ **Elige alimentos poco procesados.** La fruta, la verdura, el pescado, la carne magra… te "obligan" a masticar más que la bollería, las croquetas, la pasta…
- ✔ **Resérvate entre media hora y tres cuartos** para la comida. Concéntrate en la masticación: no hables (tragarás aire), aleja el móvil, no mires la tele…
- ✔ **Mastica al menos 20 veces** el alimento. Cuanto más triturado llegue al estómago, mejor. Y "mastica" hasta los líquidos: ensaliva las cremas, las sopas…
- ✔ **Entre cada bocado, deja los cubiertos en el plato.** Te ayudará a comer más despacio. Y no lo hagas con las manos: engullirás sin darte cuenta.

Consejo estrella

Relájate antes de comer. Si te sientes nerviosa, 10 minutos antes toma una infusión de hierbabuena y haz unas cuantas respiraciones profundas.

Puede favorecer las digestiones pesadas y la hinchazón

Microbiota alterada

¿Tienes pocas bacterias buenas?

Una microflora intestinal equilibrada es un conjunto de bacterias en su mayoría buenas y "casi" vegetarianas. Y esto favorece una buena digestión.

Necesarias para la vida

• **La Dra. Irina Matveikova,** especialista en Endocrinología y Nutrición, asegura que está más que demostrado científicamente que sin esos 2 kilos de bacterias que tapizan nuestro cuerpo por dentro y por fuera no podríamos vivir, ya que afectan a la salud de todo el organismo. Y, por supuesto, también a tu digestión.

Las señales que te avisan

• **Si hay una proliferación** de bacterias malas por la causa que sea, las señales que te envía tu cuerpo son variadas según el tipo de bacteria predominante. Unas provocan gases e hinchazón; algunas, migraña, mal aliento y heces malolientes; otras, digestión pesadas, meteorismo, eructos...

Evita el estreñimiento

• **Un tránsito intestinal regular** y diario limpia el tubo digestivo y ayuda a equilibrar la microbiota porque impide que crezcan cepas dañiñas.

¿Qué las reduce?

- ✔ Estrés
- ✔ Antibióticos
- ✔ Grasas y aditivos
- ✔ Falta de ejercicio
- ✔ Poca fibra en tu dieta

Suplementos

Dr. Guillermo Álvarez Calatayud
Presidente de la Soc. Esp. de Probióticos y Prebióticos

Cuándo tomarlos

• **¿Tras tomar antibióticos, basta con kéfir o yogur para reponer la flora?** En estos casos, la toma de alimentos fermentados no aporta las bacterias buenas suficientes. Por este motivo, son más eficaces los preparados de probióticos con cepas específicas y en cantidades adecuadas.

Descúbrelo

Cómo aumentar las más beneficiosas

• Limita el exceso de azúcar

Tiene un efecto muy negativo en el intestino ya que sirve de alimento a las bacterias dañinas que causan hinchazón y dañan la mucosa intestinal. Limita la bollería, los zumos industriales...

• Que no te falten probióticos

Kéfir, chucrut, yogur... Son alimentos fermentados ricos en probióticos que ayudan a tu cuerpo a proveerse de las bacterias buenas que el intestino necesita para funcionar bien.

• También necesitas prebióticos

Son fibras que sirven de nutrientes a las bacterias buenas. Si tomas a diario un batido de fruta y verdura ya te aseguras la dosis adecuada de prebióticos, clave para una flora intestinal en equilibrio.

Hazla con 3 cucharaditas de raíz rallada

Consejo estrella

Infusión de jengibre

• La raíz de jengibre actúa como un antibiótico inteligente que combate las bacterias malas y ayuda a que prolifere la flora intestinal saludable.

Ardor

¿Tienes una hernia de hiato?

Provoca una desagradable sensación de ardor o acidez detrás del esternón que puede llegar hasta la garganta. Pero puede aliviarse.

Qué es exactamente

• **Aparece** cuando la parte superior del estómago, que está en el abdomen, pasa a alojarse en el tórax.

• **Algunas** personas con hernia de hiato no sufren ningún tipo de molestias, pero muchas veces provoca un incómodo reflujo.

• **Después** de comer notas cómo los ácidos gástricos del estómago ascienden hacia el esófago y llegan incluso hasta la boca.

• **También** puedes tener dolor abdominal, mal aliento y dificultad para tragar. Todo ello hace que comer sea un suplicio.

La hernia de hiato afecta a un 20% de la población. Puede ser congénita, pero también la favorece el tabaco y la obesidad.

Así mantienes a raya el reflujo

Estos consejos te servirán si sufres reflujo gastroesofágico, tanto por hernia de hiato como por cualquier otro motivo:

- ✔ **Espera al menos 2 horas** antes de tumbarte desde la última comida.
- ✔ **Reduce el estrés.** Genera ácido gástrico aunque no hayas comido.
- ✔ **Lleva ropa** que no presione la cintura y duerme un poco incorporada.
- ✔ **Evita el ejercicio** tras comer. Y no lo hagas nunca intenso, aumenta el ácido.
- ✔ **Huye de las grasas,** el picante, el escabeche y la comida salada.
- ✔ **Añade comino** a alimentos flatulentos. La hinchazón aumenta el reflujo.
- ✔ **No fumes,** estimula la secreción de ácido gástrico.

Que no falten en tus cenas

PAPAYA

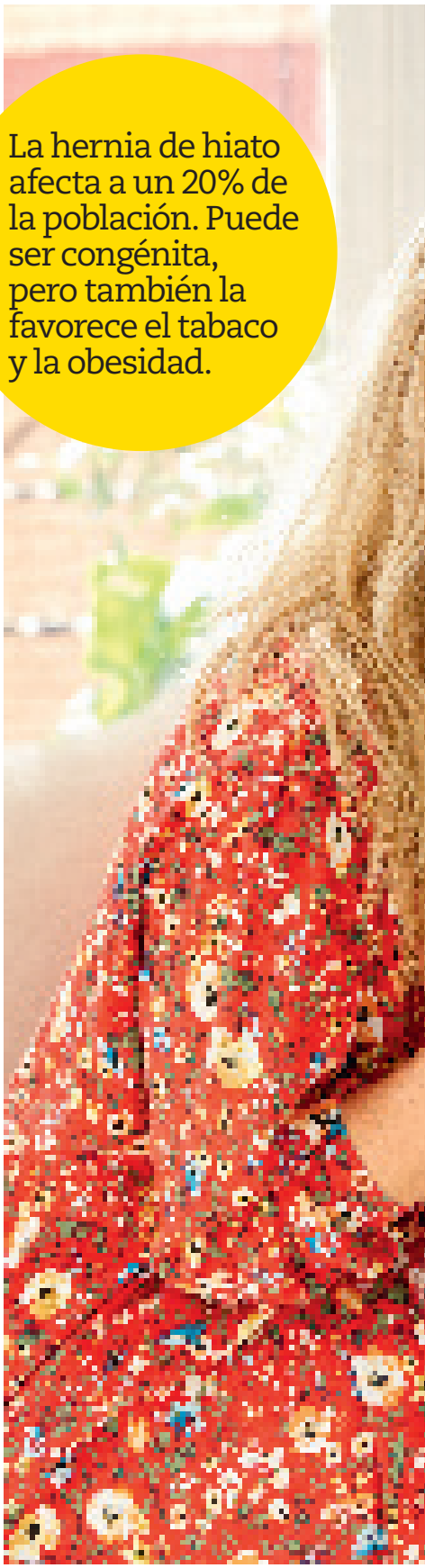
Ayuda a reducir la secreción de ácidos gástricos.

BOLDO

Su infusión disminuye el reflujo gatroesofágico. Toma 2 al día.

MANZANA ASADA

Su acción balsámica se multiplica cuando la cocinas así.



Esta fruta asada calma la mucosa digestiva. Ideal de postre para cenar

Llaga en el estómago

¿Sospechas de una úlcera?

A veces, tras la dispepsia pueden haber problemas más graves, como una úlcera de estómago, que requieren tratamiento médico.

Así te avisa

• **El síntoma** más común es el dolor en la zona central y superior del abdomen, que se intensifica dos o tres horas después de la comida y, sobre todo, durante la noche con el estómago vacío. Es como una especie de dolor de estómago por "hambre".

• **Complicaciones.** A veces la úlcera puede provocar también hemorragia digestiva (la persona vomita sangre o las heces son negras). En casos graves puede haber perforación. Entonces el dolor abdominal es repentino y muy intenso.

• **Qué la provoca.** El principal culpable es la infección bacteriana por Helicobacter pylori.

• **Cómo se trata.** Esta bacteria se erradica con antibióticos. Por supuesto, si tienes una úlcera debes seguir una dieta muy suave: nada de alcohol, fritos, alimentos ácidos ni picantes, porque irritan la mucosa digestiva.

Consejo estrella

Zumo de zanahoria

• Es un vegetal alcalino, por eso ayuda a neutralizar los ácidos. Además, tiene acción cicatrizante por su contenido en provitamina A.

El zumo de zanahoria ayuda a cicatrizar la llaga en el estómago

Abuso de fármacos

¿Tomas enseguida antiinflamatorios?

Si a la mínima que te duele la cabeza recurres a ellos, podrían ser los causantes de tus malas digestiones.

Cómo actúan

• **Bloquean** las prostaglandinas, que alertan a las células del estómago cuando su mucosa debe ser reparada. Pero si no dan ese aviso, los ácidos pueden dañar las paredes estomacales.

Elige bien y no abuses

• **Ya existen** antiinflamatorios selectivos que bloquean el dolor sin afectar a las prostaglandinas del estómago. Tenlo en cuenta y, aun así, no abuses ni los tomes por tu cuenta.

Dr. Carlos Acuña
Catedrático emérito
de Neurociencia. Univ.
Santiago de Compostela

Dieta desordenada

¿Te alimentas a deshoras?

El catedrático Carlos Acuña asegura que una alimentación desordenada, sin respetar ningún ritmo, favorece la dispepsia.

El ritmo ideal de las comidas

• **Debería** estar sincronizado con el ritmo circadiano. Si las comidas siguieran este patrón, separadas por intervalos de 4 horas, mejorarían las digestiones.

• **La explicación** es sencilla: el ritmo circadiano (ciclo de 24 horas de luz-oscuridad) está regulado por una especie de gran reloj maestro alojado en el cerebro. Este sincroniza, aparte de los ciclos de sueño-vigilia y otros procesos, los momentos de las comidas y el almacenamiento o el gasto de energía coincidiendo con las horas de actividad o de descanso.

• **Sin embargo,** no todo depende del gran reloj maestro. En cada órgano hay "genes reloj" que se rigen por el "jefe", pero que también son sensibles a estímulos como los horarios de las comidas. Si son desordenados, se rompe esa armonía entre el reloj maestro y el de tu estómago. Y esto favorece la dispepsia.

Las horas IDEALES para comer

CUÁNDO comes es tan importante como CUÁNTO y QUÉ. Según el Dr. Acuña, respetar unos horarios reduce molestias.

DESAYUNO
06:00 a 08:00
Tras el largo ayuno nocturno, la primera comida del día debe ser la más abundante de todas.

ALMUERZO
12:00 a 14:00
Tiene que incluir menos calorías que el desayuno, aunque suele ser al revés.

CENA
20:00
Ha de ser la más ligera y nunca pasadas las 20.00 horas.

"Ingerir las mismas calorías con un horario 'engorda menos' que si las tomas sin orden. Eres cuando comes", dice el Dr. Acuña.

Obesidad

¿Acumulas grasa en el abdomen?

Es causa de malas digestiones. Y es lógico, porque el espacio abdominal es limitado y está ocupado por varios órganos. Pero…

• **Cuando** hay un exceso de grasa abdominal, esta ocupa el espacio alrededor de los intestinos y el estómago, ejerciendo presión sobre ellos. Eso, además de dificultar los movimientos necesarios de ambos órganos para una correcta digestión, también favorece el reflujo (los ácidos ascienden hasta el esófago).

• **Un estudio** de la Asociación Mexicana de Gastroenterología entre 320 personas demostró que, a mayor pérdida de grasa abdominal, mejores digestiones.

Consejo estrella

Ayuda para adelgazar

• En lugar de masticar cada alimento 20 veces hazlo 40. Un estudio ha demostrado que así liberarás más leptina, hormona saciante, y comerás menos.

También te perjudica

- **Beber mucho líquido al comer** **Así diluyes el jugo gástrico, que tiene menos potencia para atacar el alimento, por lo que la digestión puede ser más lenta.**
- **Pasarte con las cantidades.** **Si el estómago está muy lleno, presiona el esófago y puede favorecer el reflujo. Levántate de la mesa antes de que te sientas llena.**

Dr. Francisco Marín
Médico de Atención Primaria

Ojo con los antiácidos para aliviar tu estómago

Su función es proteger la mucosa intestinal y reducir la producción de ácidos gástricos. Son los fármacos más recetados en nuestro país. Se trata de una familia muy amplia, pero tanto los que se toman de forma puntual (almagato, magaldato...) como los potentes inhibidores de la bomba de protones (el omeprazol es el más usado) o los antihistamínicos H2 (ranitidina, famotidina), alteran el pH gástrico si se abusa.

- **Esto origina** que determinadas vitaminas (B_{12} y ácido fólico) y minerales (calcio, hierro, magnesio...) no se absorban bien.
- **Como consecuencia** de ello aumenta el riesgo de demencia (por déficit de vitamina B_{12} o ácido fólico), osteoporosis (por carencia de calcio o fosfato), rampas musculares (falta de magnesio)...
- **Omeprazol.** Merece una atención especial porque se ha demostrado que puede dañar el riñón.

La especialista

¿Y si el trigo es el origen de tus molestias?

- **¿Es cierto que suprimir el trigo un tiempo (aunque no haya intolerancia al gluten) ayuda a aligerar la digestión?**
Sí. Cada vez hay más estudios que demuestran la relación entre el gran consumo actual de trigo y una mayor sensibilidad a este producto, aunque no haya una celiaquía. En resumen: mucha gente no lo tolera bien. Además, hay voces que ponen en duda su valor nutritivo.

- **¿Y por qué da tantos problemas este cereal?**
Porque el trigo que se consume está genéticamente modificado y la molécula de su gluten provoca más fermetación e inflamación en el lumen digestivo. En personas con dispepsia, los síntomas pueden mejorar si se deja de comer porque el estómago tiene menos trabajo al hacer la digestión.

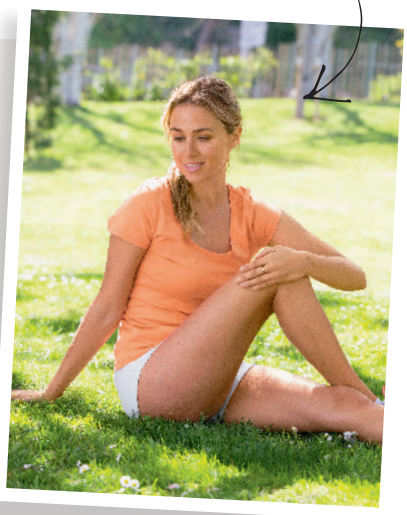
- **¿En cuánto tiempo se nota mejoría?**
En dos meses puede notarse un cambio. El trigo puede sustituirse por otros cereales como la espelta, el centeno o el kamut que, aunque lleven gluten, no está tan manipulado.

Dra. Irina Matveikova
Médico especialista en Endocrinología y Nutrición

Practícalos

6 secretos más para cuidar de verdad tu estómago

¿Sabías que "respirar con el abdomen" o hacer gárgaras también puede mejorar tus digestiones?



La respiración abdominal oxigena tu estómago

1 Dos minutos de gárgaras

La digestión se inicia cuando el cerebro, a través del nervio vago, envía "la orden" de producción de enzimas digestivas y de ácido en el estómago. Pero a veces la digestión es pesada porque esta orden o señal es débil, aunque puede reforzarse ¡haciendo gárgaras antes de comer!

2 Doce horas entre cena y desayuno

El tubo digestivo está recubierto de una capa de células que se renueva constantemente. Pero esta reparación no se realiza bien si está "trabajando". Por eso es importante dejar pasar al menos 12 horas entre cena y desayuno.

3 Oxigena tu estómago

Cuanto más oxígeno le llegue, mejor trabajará. Y para lograrlo, lo mejor es que practiques la respiración abdominal. Un truco para hacerlo bien: primero expulsa todo el aire por la nariz (verás cómo se deshincha tu abdomen), y luego coge aire (tu vientre se inflará como un globo).

4 El yoga puede ayudarte

Las posturas de esta disciplina aumentan el flujo de sangre hacia el aparato digestivo, mejorando el trabajo de estómago e intestinos. Además, el yoga trabaja la respiración y la relajación.

5 Controla lo que te sienta mal

Si notas molestias, haz un registro de lo que comes durante 2 semanas. Cuando sospeches que algo te sienta mal (chocolate, quesos, marisco...), elimínalo durante un mes y comprueba si notas mejoría. Si el malestar desaparece, podrías sufrir alguna intolerancia alimentaria.

6 No abuses de la plancha

Hay quien confunde cocinar suave con hacerlo todo a la plancha. Pero en realidad abusar de esta técnica puede irritar la mucosa. Es mejor el vapor o el asado.

Especias y plantas

CLAVO

Mejora el proceso digestivo, y también es antiséptico.

HINOJO

Facilita la digestión y combate la hinchazón y los gases.

COMINO

Previene la acidez de estómago y evita las flatulencias.

Usa comino para condimentar legumbres, verduras, carnes y pescados

Estas especias y plantas miman tu estómago, tanto si ya sufres molestias digestivas como si quieres prevenirlas.