



Entrenar el intestino

Para que el aparato digestivo funcione bien hace falta ejercitarlo. Un poco de deporte y ciertas rutinas bastan para resolver el estreñimiento, los dolores abdominales y la hinchazón, secuelas comunes de la Navidad



12 BIENESTAR DIGESTIVO

ELENA SEVILLANO

Casi seguro que el último de los músculos que tiene conciencia de ejercitar quien acude a un gimnasio es su intestino. Pero lo cierto es que el tubo digestivo que se extiende del estómago al recto es "un músculo que hay que entrenar y requiere orden y un cierto esfuerzo cotidiano para que funcione", expone Manuel Valenzuela, profesor de medicina de la Universidad de Granada y presidente de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Es necesaria la actividad física y rutinas como respetar los horarios de las comidas e ir al baño cada día a la misma hora para ayudar al tránsito intestinal.

Estos dos grandes apartados —ejercicio y hábitos— son los que se han incorporado a la nueva pirámide del bienestar digestivo elaborada por el Programa NUSA (Nutrición y Salud) de Danone en colaboración con la FEAD. Promulga, en palabras de sus impulsores, "unos sencillos cambios en los hábitos higiénico-dietéticos" que pueden resolver la pesadez, el estreñimiento, el dolor abdominal, la sensación de hinchazón o los gases. Molestias que, según prosiguen, afectan a más de un 75% de españoles.

En la base de esta pirámide se sitúa una "buena ingesta de líquidos": dos litros de agua a lo largo de toda la jornada. Y a partir de ahí cada piso se divide a partes iguales entre alimentación y estilos de vida. Así, la zona más ancha del triángulo (es decir, las prescripciones para todos los días) está rellena, por un lado, de fruta, cruda y

mejor con piel; verduras en ensalada o cocidas; pan, pasta, arroz integrales; aceite de oliva "con moderación", y leches fermentadas con bifidus. Y, por el otro, lo que se engloba bajo la etiqueta de vida activa: escaleras en lugar de ascensor, andar al menos 30 minutos diarios. Apuesta por cocinar al vapor, al horno, a la plancha o en wok. Cada dos días aconseja comer legumbres (mejor hervidas que guisadas) y frutos secos entre horas, en el yogur o la ensalada, a los que suma ejercicio físico como bicicleta, correr o nadar, y "mejor 10 minutos todos los días que una hora a la semana". En el vértice, varios clásicos: evitar el estrés, el abuso de laxantes, el tabaco y el exceso de grasas.

Marta Olmos, nutricionista del

Las molestias gástricas afectan a más de un 75% de los españoles

Programa NUSA, es partidaria de la compensación: no se trata tanto de renunciar al homenaje gastronómico como de que la siguiente comida equilibre la balanza: una ensalada ligera, con hortalizas y algún fiambre suave, por ejemplo. "En lugar de quedarse sentado en una sobremesa larguísima, sal a pasear, porque así ayudarás a los movimientos intestinales", receta. ¿Más trucos? No descuidar la ingesta de agua, disminuir en lo posible el consumo de bebidas alcohólicas, que dificultan las digestiones. Comer despacio, masticar bien los alimentos, respetar los horarios de los desayunos, los almuerzos, las cenas...

Toda una planta de esta pirámide del bienestar digestivo está dedicada

a concienciar sobre la conveniencia de reservar "de 10 a 15 minutos después de las comidas para ir al váter". Un buen momento es por la mañana, porque "tras el desayuno hay un aumento de la motilidad que ayuda a la deposición", aporta Valenzuela. "Hay que dedicarle tiempo", advierte. Cosa que, en general, no hacemos, según lamenta: "Nos levantamos con prisas, sin tiempo, desayunamos de pie y nos marchamos a trabajar, provocando lo que se conoce como un estreñimiento inducido que, si se alarga en el tiempo, puede convertirse en crónico". El esfuerzo de defecar fuera de horas puede provocar además divertículos o hemorroides. Las molestias digestivas, que no llegan a ser patologías, afectan más a las mujeres que a los hombres, sobre todo a las de edad madura, por su estructura muscular.

El experto recuerda que los buenos y los malos hábitos tienen efecto acumulativo: "Mantener un peso adecuado, hacer ejercicio de manera habitual, ir al retrete regularmente, todo eso hará que quien haya seguido estas recomendaciones disfrute de unos 60 años más cómodos que quien haya tenido más excesos". Según prosigue, "las personas mayores están expuestas cinco veces más que los jóvenes a desarrollar estreñimiento. En la mayoría de los casos, esto se debe a factores dietéticos, falta de ejercicio, uso de fármacos y malos hábitos intestinales. La educación en la alimentación es fundamental para el bienestar digestivo".

Se puede prevenir la aparición del estreñimiento, según insiste, a base de vida saludable y dieta mediterránea. Y evitando la contraria, la dieta "seca y grasa". Lo normal son unas cinco deposiciones por semana. "Por debajo de tres hablamos de estreñimiento", indica Valenzuela.

Para poner a punto el aparato digestivo después de los excesos de las Navidades, los expertos desaconsejan picotear los restos navideños y recomiendan actividad física, agua abundante y fibra.

Regulación posfiestas

Que levante la mano quien no haya tenido ni un solo dolor de estómago por un empacho, una mala digestión, durante esta Navidad. Enhorabuena a quien la haya levantado, pero para el resto, es decir, para la mayoría, la nutricionista Marta Olmos recomienda contemplar el periodo festivo como un paréntesis que merece la pena tomarse con tranquilidad y cierto relax, aunque siendo consciente de lo que se come y sabiendo dónde están los límites. "Las dietas más permisivas con las situaciones especiales son las que funcionan mejor; las demasiado restrictivas terminan cansando", recuerda. Y una vez terminado este periodo excepcional, retomar sin más retrasos "los ritmos y las comidas normales", aconseja. "Las molestias digestivas, la hinchazón, los gases, se producen en el momento de la ingesta, pero estos 10 días de celebraciones y comidas copiosas sí que pueden haber alterado el ritmo intestinal", estima.

Para ponerlo a punto de nuevo, se acabó picotear los restos navideños, los turrónes y mantecados. Se impone una vuelta a la fruta, la verdura, las legumbres. Actividad física, agua abundante, fibra. Leches fermentadas, bifidus.

Si la Navidad ha terminado con estreñimiento, no hay que estresarse y sí dedicar el tiempo suficiente para ir al baño, y todos los días, siendo constantes. "Tras un desorden total, el simple hecho de volver al ritmo normal puede ser suficiente". Por el contrario, "las llamadas dietas depurativas son un error", concluye Olmos.