

Un viaje alrededor del bienestar, el fitness, la vitalidad...

- [Acerca de](#)
- [Lo bonito está dentro](#)
- [Invitados de lujo](#)
- [Talleres de belleza »](#)

- [Rostro »](#)
- [Cuerpo »](#)
- [Manos y pies »](#)
- [Cabello »](#)
- [Bienestar »](#)
- [Mundo interior »](#)
- [Color »](#)
- [Aroma »](#)

Buscar

[Inicio](#) » [Bienestar](#) » ¿Sabes qué es el intestino irritable?



¿Sabes qué es el intestino irritable?

Publicado por [Mayte Martínez](#) en nov 4, 2013 en [Bienestar](#), [Dietas](#), [Slider](#) | [3 comentarios](#)

Usuarios

12

¿Estás hinchado? ¿Tienes ardor de estómago? ¿Te dan pinchazos o acumulas exceso de aire? A lo mejor tienes lo que se conoce como síndrome de colon irritable. Es un trastorno muy habitual, entre un 12 y un 22% de la población europea lo tiene y un 15% de la española. Afecta más a las mujeres, pero los hombres también lo padecen.

El Síndrome del Intestino (o colon) Irritable (SII) es un trastorno funcional y sus síntomas más comunes son dolor abdominal, diarrea o estreñimiento, gases. No es algo grave, nadie se muere por este mal pero, más allá de las consecuencias fisiológicas, puede provocar estrés o ansiedad, afectando así a la calidad de vida. Es un trastorno sin complicaciones, pero si lo evitamos, viviremos mejor.



bion-transit-colon-irritable1

Las personas con SII sufren molestias relacionadas con múltiples causas, como pueden ser la **obesidad, el tabaquismo, el abuso de alcohol, una dieta inapropiada, comer deprisa** o la ingesta de determinados azúcares y edulcorantes. También influyen en el sedentarismo y factores psicológicos, estrés laboral o ambiental e incluso susceptibilidad genética.

El [Dr. Enrique Rey Díaz-Rubio](#), jefe de servicio médico del aparato digestivo del Hospital Clínico San Carlos, lo asocia directamente con los hábitos alimenticios. Por ello, la [FEAD](#) Fundación española del aparato digestivo, destaca la importancia de adquirir unas **pautas higiénico-dietéticas adecuadas** para cuidar el bienestar digestivo.

Es difícil de diagnosticar, al ser un problema de funcionamiento no hay nada visible que se detecte en una prueba. Simplemente el intestino reacciona con irritación (de ahí su nombre) ante los estímulos que recibe (alimentación básicamente). Se dan molestias que alteran su bienestar digestivo, como son la distensión abdominal o no poder eliminar adecuadamente los gases, dolor, estreñimiento o diarrea. El dolor cede con las deposiciones.



Estos síntomas pueden sucederse a la vez o por separado y pueden persistir o aparecer sólo en ciertos episodios. Para hablar de **Síndrome del Intestino Irritable** es necesario que exista dolor o malestar abdominal al menos 3 días al mes, los últimos tres meses. Lo primero es descartar otras enfermedades que se manifiestan del mismo modo.

Los afectados lo sufren durante años antes de ir al médico. El 50% de las personas llevan de 5 a 10 años padeciéndolo cuando deciden ir a consulta. **La solución es mejorar la salud digestiva.** Masticar adecuadamente (si comemos en 10 minutos, tragamos el doble de aire de lo que ingerimos). No engullir, dedicar un mínimo de 20 minutos (mejor 30 min) a cada comida.

El **Dr. Miguel Bixquert Jiménez**, jefe del servicio digestivo del Hospital Arnau de Vilanova (valencia), achaca gran parte de este problema a la costumbre que tenemos los españoles de cenar tan tarde. Para él, la hora ideal de la **comida sería a las 2 del medio día, y la cena entre las 7,30 y 8 de la tarde.** *“Más tarde de las 9 de la noche, el estómago se queda completamente lleno durante 3 horas.”* También nos previene contra las intolerancias, las más frecuentes a la **lactosa**, la **fructosa** y la **trectosa** (cabezas de gambas y mariscos).



Y como solución nos propone el uso de **probióticos**, que previenen la disfunción de la flora intestinal, y **antioxidantes**, buenos además de para el cerebro y el corazón para el tubo digestivo. Comer siempre ensalada y evitar el alcohol; *“puede tomarse 1 o 2 copas de vino con las comidas, siempre que sea de buena calidad”*. También recomienda lavar las frutas como peras y manzanas con agua caliente *“porque les ponen una cera para que brillen y ésta se va acumulando al no ser digerida”*.

El sobrepeso y la obesidad trastorna el bienestar digestivo, para evitarlo hay que hacer ejercicio *“pero no hace falta ir al gimnasio, evitar el uso del ascensor y del coche muchas veces es suficiente”*.

Decálogo higiénico-dietético para cuidar del bienestar digestivo:

1. No hacer comidas abundantes o ricas en aceites, grasas y salsas.
2. Tomar alimentos ricos en fibra: 5 porciones diarias de hortalizas y frutas (mejor con piel) y cereales integrales; así como legumbres y frutos secos dos veces por semana, los postres siempre de fruta de temporada.
3. Comer pescado entre 3 o 5 veces a la semana.
4. Incorporar yogures o leches fermentadas con bifidobacterias.
5. Elegir carnes magras como pollo, pavo o conejo.
6. Beber entre 1,5 y 2 litros de agua mineral al día.
7. Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
8. Comer despacio y masticar bien, dedicando tiempo a la comida, mínimo 30 minutos para las comidas principales.
9. Practicar ejercicio físico no extenuante de forma regular.
10. Mantener un peso saludable.

3 Comentarios



1. vir
noviembre 17, 2013

Gracias para los que padecemos de esto si es incomodo. A mi sobre todo se me acentúa y lo noto con los nervios. A mas nervios mas molestias. Gracias seguiré los puntos del cuadro. voy a copiarlos ahora mismo porque contando no cumplo ni con la mitad. un saludo

[Responder](#)



2. Laura
noviembre 6, 2013

Pues esto es lo que voy a tener yo, y mi dieta es bastante saludable: como mucha verdura, ensaladas diarias, no abuso de la carne, tampoco bebo mucho alcohol. Bueno, lo que no tomo son yogures ni probióticos. Habrá que probar.

[Responder](#)



- o Mayte Martínez
noviembre 6, 2013

Buenos días, Laura. Si tu dieta es sana, además de los probióticos hazte mirar a ver si tienes alguna intolerancia. Un saludo.

[Responder](#)

Deja tu comentario

Nombre

Mail (no será publicado)

Web

Da una calificación

Your message...