



How many free SIMs would you like?

First name

Last name

Email

No. of SIMs 1 SIM 2 SIMs

Your information is used to update you on your offers

LAVOZ Americana

Nueva York - Estados Unidos de América

[PORTADA](#)
[VERSIÓN MÓVIL](#)
[FACEBOOK](#)
[TWITTER](#)
[CONTEXTO](#)
[ARGENTINOS24](#)
[CONTACTO](#)
[BUSCAR](#)

ACTUALIDAD

Estreñimiento: consejos para ir al baño sin sufrimiento

Viernes 27 de Abril de 2012 09:13:33 | *Para una cuarta parte de la población, sentarse en el trono implica un verdadero infierno.*



/Foto: ABC | [Ampliar imagen](#)

El estreñimiento preocupa. No hay más que ver la cantidad de productos en el mercado que nos prometen ir al cuarto de baño sin problemas.

Por no hablar de los anuncios de televisión. Muchos se quedaron sorprendidos al ver a la actriz Natalia Verbeke diciéndole a su váter que había vuelto para quedarse, pero también se vieron reflejados en la angustia de no poder ir al servicio y la felicidad que nos inunda cuando por fin lo conseguimos.

Las razones de esta dificultad para visitar el «trono», que afecta a una cuarta parte de la población, especialmente a mujeres y mayores de 65 años, son: una inadecuada alimentación, con bajo consumo de fibra; desayunos flojos y cenas exageradas, comer deprisa, beber pocos líquidos, llevar una vida sedentaria, padecer sobrepeso y tomar determinados medicamentos (ansiolíticos, antidepresivos y antihipertensivos).

Tampoco ayuda que nos aguantemos las ganas porque llevamos prisa o creemos que no es el lugar adecuado, por ejemplo cuando recibimos «la llamada» en el trabajo. Si nos reprimimos habitualmente, el cuerpo dejará de avisarnos y el estreñimiento llamará a la puerta.

Pero no tenemos que obsesionarnos con ir al baño a diario. «El rango de normalidad está entre tres veces a la semana y tres veces al día», advierte Miguel Bixquert, jefe del Servicio de Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova de Valencia y coautor de la primera guía para prevenir y tratar el estreñimiento de la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD). Solo debemos hablar de estreñimiento cuando visitamos el servicio menos de tres veces a la semana, nos exige un gran esfuerzo y las heces son escasas y duras.

Pautas para favorecer el tránsito

Para prevenir y tratar esa «falta de ganas», debemos seguir una serie de pautas diarias, que

comienzan con un desayuno completo que aporte fibra (cereales ricos en salvado de trigo y frutas), proteínas (huevo, jamón, queso bajo en grasa o yogur), líquidos abundantes, leche, agua y zumos.

Muchas personas no desayunan porque no sienten hambre, pero esto tienen una razón: cenamos mucho y muy tarde. «El aparato digestivo no funciona igual todo el día. Durante la noche se retrasa el vaciamiento del estómago, lo que enlentece el tránsito intestinal.», explica el doctor Bixquert. Por tanto, la última comida del día debe ser ligera y hacerse temprano, no más tarde de las 21.00 horas.

En cuanto a la comida de mediodía, los expertos recomiendan ensaladas, verduras y legumbres de primero, y pescado o carne a la plancha o hervido, o una tortilla de segundo, pero siempre con una guarnición vegetal y fruta de postre.

El ejercicio físico diario moderado (caminar, utilizar las escaleras, bailar) es fundamental para favorecer el tránsito intestinal. También tomarnos nuestro tiempo para comer, beber más líquidos, reducir el consumo de alcohol, dulces, grasas animales y platos preparados, y dejar de fumar. Esto último puede que choque, porque la leyenda urbana dice que el tabaco ayuda a ir al servicio, pero no es cierto. Tampoco tienen ningún fundamento científico otros «remedios de la abuela» como beber aceite de oliva crudo o un vaso de agua caliente en ayunas.

Si el estreñimiento persiste a pesar de cumplir con todas las pautas anteriores, no recurras a los fármacos sin haber consultado antes con el médico.

Otra manera de tomar fibra

Aunque cuando hablamos de fibra a casi todos nos viene a la cabeza un «crispy» seco y sin sabor hay muchas maneras de consumirla: verduras y hortalizas, raíces y tubérculos (patatas, nabos, cebolla, puerros), frutas (frutos rojos, naranjas, kiwi, manzanas, peras, plátano, sandía ciruelas, albaricoque, higos, ciruelas, uvas pasas y membrillo) y frutos secos (nueces, avellanas y almendras).

Una manera atractiva de incluir la fibra en nuestra dieta y aumentar la ingesta de líquidos son los zumos. El popular cocinero Darío Barrio preparó durante la presentación de la guía para prevenir el estreñimiento tres versiones muy originales y deliciosas: acelgas, melón y lima; zanahoria, piña, sandía y jengibre; y sandía, tomate y albahaca. Aunque si tuviéramos un cocinero en casa como él, ¿quién no buscaría tiempo para desayunar?

Fuente: <http://www.abc.es/20120427/sociedad/abci-consejos-estrenimiento-201204261422.html>

Me gusta

0

Twitter

2

| Compartir:



| Tamaño texto: **A** **A** | Enviar: