



SOCIEDAD

Estreñimiento: Diez consejos para que ir al baño no sea un infierno

▶ Aumentar el consumo de fibra, cenar pronto y dejar de fumar son algunas de las pautas que favorecen el tránsito intestinal

CRISTINA GARRIDO / MADRID
Día 27/04/2012 - 08.24h



DAWN HUCZEK (FLICKR)
Uno de cada cinco españoles sufre estreñimiento

El **estreñimiento** nos 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 uno de cada cinco españoles, 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

▶ 3 COMENTARIOS

▶ IMPRIMIR

COMPARTIR

f 34 t 12

in +1 0

Enviar por e-mail

EN VÍDEO

▶ Toda la actualidad de Sociedad

EN IMÁGENES

▶ Toda la actualidad de Sociedad

Noticias relacionadas

▶ Los 10 errores más



ABC, ÚLTIMA HORA

La Junta de Andalucía tendrá por primera vez un mayo. [Sigue leyendo](#)

La subida de la luz hace repuntar el IPC al 2%.

El número de hogares con todos sus miembros en

El IPC subió una décima su tasa anual en abril, h

El paro subió al 24,44% en el primer trimestre d

Publicidad

NEW! Special K Chips

UNA DELICIOSA MERIENDA DE SPECIAL K®

APRENDE MÁS ▶

27 GALLETAS SALADAS, 110 CALORÍAS

Lo último...

LO + VISTO LO ÚLTIMO AGENCIAS BLOGS

- 1 Los chistes en twitter sobre el penalti de Sergio Ramos - Medios y Redes
- 2 Sergio Ramos enciende el ingenio de los usuarios de Twitter

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.

comunes cuando nos ponemos a dieta

► La fórmula para librarte de la barriga antes del verano

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?

- 3 Se estrella un avión del Ejército en Madrid
- 4 Encuentran el punto G, la llave de los orgasmos femeninos
- 5 El timo del falso buzón de recogida de ropa
- 6 El preso más mimado y solitario del mundo, en una cárcel de San Marino
- 7 El mejor asiento de un avión es el 6A
- 8 Florence Colgate, la mujer con la cara más bella del mundo, matemáticamente
- 9 Fallece a los 60 años Yolanda Ríos, una de las azafatas del «Un, dos, tres»
- 10 Los 10 errores más comunes cuando nos ponemos a dieta

• Más noticias


3,30% T.A.E.*
 los 4 primeros meses.

[Más información](#)

La tienda de ABC



Gafas 3D MAMMA MIA
12,00 €

[Más información](#)

[Ir a la tienda de ABC](#)

Entrevista digital



Consulta la charla digital sobre el COPAGO

El presidente de la Asociación de Economía de la Salud, Juan Oliva, ha contestado a los lectores

► [Así ha respondido](#)

Horóscopo

[Horóscopo](#) | [Horóscopo chino](#)

 Aries	 Tauro	 Geminis	 Cáncer
 Leo	 Virgo	 Libra	 Escorpio
 Sagitario	 Capricornio	 Acuario	 Piscis

[Horóscopo tradicional \[+\]](#)

Publicidad

Publicidad
Ofertas del Día -70%

Agrupamos todas las Ofertas del Día de tu Ciudad en un Solo Sitio Web.
www.yunait.com

Ahora en C&Aonline

Tu Compra Sin Gastos de Envío. Desde 16 de Abril hasta 2 de Mayo.
www.c-and-a.com/Shop_online

¿Quieres el nuevo VOLVO?

Participa GRATUITAMENTE en el sorteo, y presumirás de COCHE nuevo.

Web2PDF

[converted by Web2PDFConvert.com](http://converted.by/Web2PDFConvert.com)

BÚSQUEDAS RELACIONADAS

COMPARTIR



► IMPRIMIR

PUBLICIDAD

- [Cuenta NARANJA de ING DIRECT: 3,3%TAE y después sigue ganando todos los meses. Sin comisiones, ninguna.](#)
- [La cuenta NÓMINA de ING DIRECT te devuelve dinero cada mes.](#)
- [Tienes tu dinero totalmente disponible. sin gastos, ni comisiones.](#)

Publicidad



Noches de Hotel GRATIS

"Me Gusta Viajar Barato" te regala 2 noches de hotel para 2 personas solo por registrarte.

www.megustaviajarbarato.es



Comparador Seguros Coche

Precios de 30 Seguros de Coche ¡Ahorra hasta 500€ en 3 minutos!

www.acierto.com

Quieres coche nuevo?

Tienes la oportunidad de ganarte el



Con una actitud abierta

Así concedimos más de 2.400

