

Las comidas navideñas causan acidez de estómago al 40% de los españoles



Conviene evitar los alimentos grasos, los fritos y el picante, entre otros.

NUTRICIÓN

La abundancia, las largas sobremesas, los licores, el tabaco y demás excesos de estas fechas agravan los problemas digestivos

REDACCIÓN | MADRID
@SALUDREVISTA

10 diciembre 2014
17:18

Las celebraciones y sus excesos son en gran parte las protagonistas de las fiestas que se aproximan, pero en muchas ocasiones vienen acompañadas de molestias digestivas. De hecho, y según datos de la compañía farmacéutica Omega Pharma, se calcula que un 40% de los adultos sufre acidez de estómago, un trastorno que causa sensación de ardor, dolor e incluso náuseas, y que tiende a agravarse durante estas fechas.

La acidez es un problema digestivo que se produce cuando una pequeña cantidad de ácido refluye y quema la pared del esófago, que es el tubo que lleva el alimento de la boca al estómago. Aunque es un trastorno muy común, afecta de manera significativa la calidad de vida de las personas que lo sufren, condicionando su actividad diaria e incluso en muchas ocasiones los patrones del sueño.

Se trata de un trastorno más común en hombres entre 35 y 65 años, aunque también es muy frecuente sufrirlo durante el embarazo. Sus principales causas están muy ligadas a los hábitos alimentarios. Las comidas copiosas, comer demasiado rápido o tomar alimentos picantes son las principales causas del ardor de estómago. También puede estar provocado por el consumo excesivo de bebidas cítricas, alcohólicas o con cafeína, fumar o la toma de algunos medicamentos.

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para optimizar tu navegación, adaptarse a tus preferencias y analizar tus hábitos de navegación. Para más información, consulta nuestra Política de Cookies. [ACEPTAR](#)

Unos buenos hábitos alimentarios y mantener un estilo de vida saludable pueden ayudarnos a prevenir con facilidad la acidez de estómago, basta con seguir algunos sencillos consejos:

- Coma con tranquilidad y sin prisas. Tómese su tiempo y siempre que sea posible busque un lugar tranquilo.
- No tome los alimentos ni demasiado calientes, ni muy fríos. Lo ideal es ingerirlos a una temperatura intermedia para evitar que se irrite la pared del estomago.
- Evite los alimentos y las bebidas que puedan agravar los síntomas como alimentos grasos, fritos, el picante, chocolate, los cítricos, el alcohol, café, té y bebidas gaseosas o con cafeína.
- Cene temprano, entre 2 o 3 horas antes de acostarte.
- Siga una dieta saludable e intenta mantenerte en tu peso ideal.
- Resista las tentaciones: si fuma, intente fumar menos o aún mejor, deje de fumar, ya que favorece la acidez.
- Cuide el nivel de estrés.
- Si la acidez persiste hay tratamientos farmacéuticos que le pueden ayudar a aliviarla, aunque para estos se debe consultar antes con el farmacéutico o con su médico.