

¿Cómo deben ser la dieta y los hábitos ante el estreñimiento?

◀ Volver a Nutrición

María Molina

Martes, 25 de Septiembre de 2018 - 14:30



Una dieta inadecuada o el sedentarismo son algunas causas del estreñimiento.

Todos hemos tenido dificultades para defecar en alguna ocasión, pero ¿cuándo nos encontramos ante un caso de **estreñimiento**? ¿Cómo debe ser nuestra dieta? Además de la alimentación, ¿debemos cambiar otros hábitos de nuestro día a día? Dos especialistas en aparato digestivo nos explican en qué consiste el estreñimiento y cómo combatirlo y prevenirlo.

Cuando se realizan un mínimo de tres deposiciones a la semana nos encontramos ante un tránsito intestinal normal, siendo el **estreñimiento** "una frecuencia menor de tres deposiciones semanales, coincidiendo con presencia de heces duras, de escasa cuantía y más secas", explica Susana Jiménez Contreras, portavoz de la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)**. Eun Jin Han, miembro del Servicio de Digestivo del **Hospital Universitario Infanta Sofía** define el estreñimiento como "la presencia de dificultad para la deposición o la escasa frecuencia de las deposiciones, a menudo acompañado por esfuerzo excesivo durante la defecación o sensación de evacuación incompleta".

Hay una gran variedad de causas del estreñimiento. "Puede deberse a una dieta inadecuada, baja en fibra y agua. También puede entretenerse el tránsito de las heces a través del colon por un problema de motilidad del mismo, que podría deberse a **sedentarismo**, **inmovilización** prolongada, **fármacos**, etc.; y por último, puede existir una alteración del mecanismo de la defecación por una incorrecta coordinación anorectal", explica Jiménez Contreras.

Eun Jin Han afirma que "en la mayoría de los casos, el estreñimiento no tiene una causa orgánica, siendo considerado como crónico funcional, pero la presencia de signos de alarma, como un cambio súbito en el ritmo intestinal habitual, sangre en heces, **anemia** por falta de hierro, pérdida de peso, etc., obliga a realizar pruebas complementarias para descartar un origen orgánico".

Incidencia en la población española

Según Jiménez Contreras, algunos estudios realizados en nuestro país indican que la prevalencia del estreñimiento se da en un **12 a 20 por ciento** en la población general adulta.

"Aproximadamente, entre **14 y 30 personas** de cada 100 lo presentan, siendo el estreñimiento funcional más frecuente en mujeres, que aumenta progresivamente a partir de los 60 años", señala Eun Jin Han.

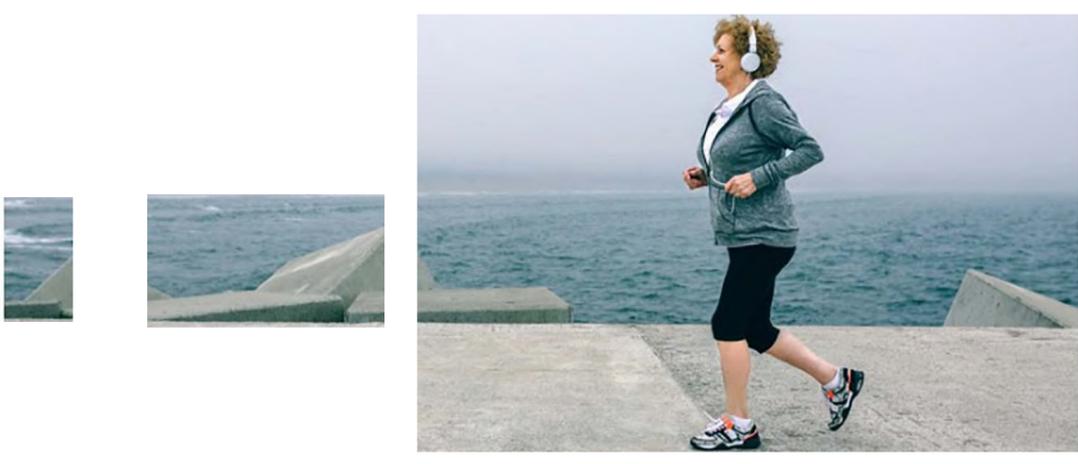
Así debe ser nuestra dieta si padecemos estreñimiento

Cuando tenemos este problema, nuestra dieta debe tener ciertas características. "Debe ser rica en **fibra** (tomando de 25 a 30 gramos diarios), que se encuentra principalmente en frutas, verduras y cereales integrales; y en **líquidos**", explica la portavoz de la FEAD.

Eun Jin Han también indica que la fibra la podemos localizar en "legumbres, frutos secos o en el pan de centeno y que hay que tomarla de forma gradual para que el tracto gastrointestinal se pueda adaptar".

Tener una dieta rica en fibra y la hidratación son muy importantes: "La fibra va a aumentar el bolo fecal captando agua y favoreciendo el paso de las heces por el colon y los líquidos van a ayudar también al tránsito, ya que las heces serán más blandas y lubricadas, permitiendo una mejor evacuación", explica Jiménez Contreras.

Tener una dieta equilibrada no implica eliminar alimentos de nuestras comidas, pero para que sea saludable hay que "disminuir el consumo de **grasas**, **fritos** y comidas procesadas y comer las **frutas con piel**, si es posible", recomienda Jiménez Contreras. Eun Jin Han también coincide en la idea de no evitar alimentos cuando se tiene estreñimiento, pero ante síntomas como **flatulencia** y **distensiones abdominales**, aconseja "evitar alimentos que produzcan gases como la coliflor, las alubias, el repollo, las coles de Bruselas o el pan, entre otros".



El ejercicio físico ayuda a mejorar los síntomas habituales del estreñimiento.

Cambiar los hábitos

Además de la alimentación, cuando hay estreñimiento hay que cuidar otros hábitos y acciones que realizamos de manera cotidiana. Jiménez Contreras indica que "lo más importante es realizar **ejercicio físico regular**, independientemente de cuál sea, y adaptado a la capacidad física de cada persona".

Eun Jin Han explica que gran parte de los pacientes que acuden a la consulta por estreñimiento crónico "presentan factores de riesgo relacionados con el estilo de vida como dieta baja en fibra, escasa ingesta de líquidos y/o sedentarismo, potencialmente modificables, y por ello, se deben fomentar estilos de vida saludables y reducir la dependencia de los **laxantes**, salvo indicación médica". Otro hábito que el especialista recomienda es "adoptar un **horario regular para la defecación**, aprovechando los momentos de mayor movimiento del colon, además de disponer de un tiempo suficiente para defecar".

Consejos para prevenir el estreñimiento

Para prevenir el estreñimiento, la especialista de la FEAD recomienda, además de realizar actividad física con regularidad, seguir una dieta que contenga:

- Diariamente, dos raciones de verduras, tres piezas de fruta y seis raciones de cereales integrales.
- Semanalmente, entre cuatro y cinco raciones de legumbres.

Que el estreñimiento se vuelva crónico puede tener dos causas, según Eun Jin Han: "que no mejoren los hábitos higiénico-dietéticos o la existencia de **enfermedades asociadas** como **diabetes**, **hipotiroidismo**, enfermedad de **Parkinson**, **esclerosis múltiple**, fármacos..."

Con el ejercicio y una dieta saludable se puede controlar la mayoría de los casos de estreñimiento, pero "una respuesta inadecuada después de realizarlos podría requerir apoyo farmacológico tras una valoración médica", concluye el especialista del Servicio de Digestivo.