

La importancia de eliminar los gases: se forman hasta 10 litros al día



GETTY IMAGES/IDWORK

MADRID, 26 Ene. (EDIZIONES)

Los gases o flatulencias, aquellos que se forman normalmente en los intestinos a medida que el cuerpo digiere los alimentos, son aires que salen al exterior a través del recto. El aire que sale desde el tubo digestivo a través de la boca se llama eructo. Su acumulación puede hacer que la persona se sienta inflada y pueden causar cólicos o retorcijones en el vientre. Por ello es importante eliminarlos.

"**Eliminar las flatulencias es beneficioso** porque los gases retenidos producen distensión abdominal y dolor abdominal, síntomas que pueden llegar a ser muy molestos", subraya en una entrevista con Infosalus la doctora Susana Jiménez Contreras, especialista en Aparato Digestivo y portavoz de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD).

Según el Tratado de Fisiología Médica, de Guyton, "la cantidad de gases que penetran o **se forman en el intestino grueso es de 7 a 10 litros diarios**, mientras que la cantidad media **expulsada por el ano suele ser sólo 0,61 litros**; el resto se absorbe a la sangre a través de la mucosa intestinal y se expulsa por los pulmones".

De hecho, Jiménez Contreras recalca que la mayor parte del gas intestinal se difunde a la sangre, y ésta lo transporta a los pulmones. "Allí el gas pasa de la sangre al árbol respiratorio y es eliminado con el aire exhalado", puntualiza.

En concreto, esta experta explica que los gases se producen por la digestión de los alimentos, ya que al comer podemos tragar aire, pero sobre todo, indica que **la mayor parte de ellos se genera por la fermentación de las bacterias colónicas de los restos alimentarios no absorbidos**. Generalmente se producen en el colon.

Además, el Instituto Nacional de Salud Estadounidense (NIH, por sus siglas en inglés) recuerda que los gases pueden ser **causados por ciertos alimentos que se consumen, muchos difíciles de digerir, como la fibra**. "Algunas veces agregar más fibra a la dieta puede causar gases temporales. El cuerpo se puede ajustar y dejar de producirlos con el tiempo. Come o bebe algo que el cuerpo no puede tolerar; por ejemplo, algunas personas tienen **intolerancia a la lactosa** y no pueden consumir productos lácteos", añade.

Otras causas comunes que pueden producir molestos gases son, según enumera: Antibióticos, síndrome intestino irritable, incapacidad para absorber nutrientes en forma apropiada o mala absorción de los mismos, incapacidad para digerir nutrientes en forma apropiada (mala digestión), o una simple deglución de aire al comer.

Por otro lado, la doctora Susana Jiménez Contreras señala que **hay personas que tienen más flatulencias que otras porque comen más deprisa**, o bien porque toman bebidas gaseosas. "La dieta también es muy importante en la cantidad de gases producidos. Dietas ricas en alimentos ricos en carbohidratos de cadena corta y polioles fermentables (conocidos por sus siglas en inglés FODMAPs), que no son absorbidos por el intestino humano pero sí fermentados por las bacterias colónicas, producen gran cantidad de gases", apostilla la especialista en Aparato Digestivo.

¿CUÁNDO EL EXCESO ES UN PROBLEMA?

¿Cuándo esto se puede convertir en un problema? ¿Y cuándo saber que existe un problema por exceso de flatulencias? La portavoz de la FEAD subraya en este sentido que el exceso de gases se convierte en un problema cuando produce síntomas como distensión o dolor abdominal, que pueden llegar a ser muy invalidantes.

Así, la especialista de la Fundación Española del Aparato Digestivo recomienda para reducir el número de gases-flatulencias o para sobrellevarlos **comer despacio, evitar las bebidas gaseosas, así como reducir la ingesta de alimentos ricos en FODMAPs** (puede ser necesaria la ayuda de un nutricionista para evitar dietas restrictivas desequilibradas). "También es beneficioso el ejercicio físico moderado diario. Si a pesar de estas medidas los gases persisten es conveniente consultar a su médico", concluye.