

¿Por qué tengo tantos gases? Claves para evitarlos



Todos tenemos **gases**. El problema surge cuando esas flatulencias que producimos de forma fisiológica en el proceso de la digestión, y que en la mayoría de las personas son un proceso más del organismo que no tiene síntomas, pasan a ser algo molesto.

Para entender bien este problema frecuente denominado meteorismo hay que saber de dónde procede el gas, que tal y como señala Antonio M. Moreno García, portavoz de la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)** y especialista en Aparato Digestivo en el Hospital Universitario Puerta del Mar (Cádiz), tiene un origen cuádruple: provienen de la ingesta de alimentos (cuando tomamos comida junto con ella deglutimos aire), de la difusión de gases desde la sangre, del gas liberado en las reacciones químicas de la digestión y, por último, de la flora intestinal.

Teniendo en cuenta la procedencia del gas, **conocer las causas del meteorismo puede ser muy útil para evitar los inoportunos gases en**

los momentos más insospechados. Moreno García indica que el origen del problema puede deberse a:

- Ser **síntoma de otros problemas del tracto digestivo**, como es la dispepsia funcional, el **síndrome de intestino irritable**, la **intolerancia a la lactosa**, la intolerancia a la fructosa, la **enfermedad celíaca** o la **enfermedad por reflujo gastroesofágico**, entre otras.
- Ingesta no percibida de más gas, como es el caso de **masticar chicle, tomar bebidas gaseosas, fumar**, etc.
- Un **síntoma secundario a una patología psicológica**. “Como en casos de **ansiedad, trastornos de conducta alimentaria**, donde el paciente no es consciente de que de forma voluntaria deglute aire que le provoca los síntomas. Suele empeorar cuando el paciente se siente observado y presenta mayor ansiedad”, explica.
- Consumo de medicamentos, como los antibióticos, que afectan a la flora intestinal, cambiando su equilibrio pudiendo aumentar la producción de gas.

¿Cómo podemos prevenir los gases?

Para evitar los síntomas como hinchazón, la sensación constante de estar llenos y el dolor abdominal que viene asociado a la acumulación de los gases, el portavoz de la FEAD señala unos pequeños cambios de hábitos que pueden mejorar notablemente la situación:

- **Comer despacio y masticar bien los alimentos:** “Es importante realizar cinco comidas al día y tomarse tiempo para realizarlas, al menos 20 minutos”, aconseja.
- Reducir o **evitar el consumo de bebidas con gas.**
- No fumar.
- No tomar bebidas alcohólicas. “El alcohol ralentiza la musculatura del tubo digestivo, produciendo retrasos en el vaciamiento gástrico y motilidad del intestino, conduciendo a la acumulación gas en nuestro tracto digestivo”, explica Moreno García.
- **No masticar chicle ni tomar caramelos.**

- **Reducir los alimentos más flatulentos:** la ingesta de legumbres (tipo habas, judías, garbanzos, etc.) y verduras (tipo coles de Bruselas, coliflor, etc.)
- Durante la comida no hablar en exceso, pues deglutimos más aire.
- Evitar el **exceso de fibra en la dieta.**
- Realizar ejercicio físico suave-moderado de forma habitual, adecuado a la condición física de cada persona. “Esto ayuda a mejorar la motilidad del tubo digestivo, evitando la acumulación de gas”, apostilla.
- No consumir ningún medicamento sin consultar con su médico.