

EL ESPAÑOL

Cinco alimentos que provocan estreñimiento



Un problema incómodo y frecuente

La [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#) explica que el estreñimiento no es una enfermedad. Consideran más acertado llamarlo síntoma. En cualquier caso, este síntoma es una situación muy prevalente en la sociedad: el mismo organismo calcula que lo padecen entre el 12% y el 20% de la población. Se considera que una persona padece estreñimiento cuando depone menos de tres veces a la semana.

Los expertos admiten que padecer estreñimiento de manera puntual es normal. Sin embargo, cuando se convierte en una situación habitual es importante acudir al médico de Atención Primaria. Se ha observado que el estreñimiento es más frecuente en los habitantes de las ciudades que en los que viven en un ambiente rural. Además, se considera la alimentación inadecuada, el

sedentarismo, la obesidad y reprimir las ganas de ir al baño como factores que aumentan las probabilidades de padecerlo.

La FEAD propone una serie de hábitos alimenticios para evitar que se produzcan estas incómodas situaciones. Destacan la importancia de beber líquidos durante el desayuno, tomar platos de cuchara, ensalada y fruta de postre en la comida y cenar antes o sobre las 8 de la tarde. Este último es posiblemente uno de los más desatendidos en España y, sin embargo, los expertos aseguran que evita la ralentización del tránsito intestinal.

En este artículo te explicamos, además, [qué alimentos](#) aumentan la posibilidad de padecer estreñimiento.

Los ultraprocesados

Se trata del tipo de alimentos [más señalado a día de hoy](#). Los ultraprocesados suelen estar elaborados con grasas *trans* u otras de poca calidad, exceso de sal e ingredientes refinados: todos ellos son ingredientes señalados por la FEAD como posibles desencadenantes del estreñimiento.

En concreto, el abuso de ciertos productos como, por ejemplo, la bollería industrial o los embutidos puede resultar perjudicial en este sentido. La falta de fibra que, por lo general, caracteriza a este tipo de productos es una de las principales condiciones que afectan a la ralentización del tránsito intestinal.

El alcohol

Uno de los aspectos que la FEAD destaca en mayor medida para evitar el estreñimiento es beber líquidos. Sin embargo, no todas las bebidas valen. El alcohol es una sustancia que tiene la capacidad de deshidratar y los expertos afirman que, si la mucosa del intestino reduce su contenido en agua, el estreñimiento.

Por esta razón, la fundación pide que se reduzca al máximo o, directamente, que se evite el consumo diario de alcohol. Especialmente, [los alcoholes destilados de alta graduación](#) y la cerveza. Los expertos, sin embargo, se muestran más permisivos con el vino, pero recomiendan no beber más de un vaso de 150 mililitros en la comida o en la cena.



Los alimentos con harinas refinadas

La mayoría de productos basados en harina que podemos encontrar en los supermercados emplean este producto. Los cereales con los que se elaboran las harinas cuentan con varias capas: el salvado, el endospermo y el germen. Si se muele el grano completo podemos decir que la harina que resulta es integral, pero, normalmente, se retira el salvado para conseguir una harina de color más claro.

Esta capa, sin embargo, es fuente de fibra y, por tanto, contribuye a evitar el estreñimiento y el tránsito intestinal lento. El adjetivo *integral* se ha usado durante los últimos años como reclamo comercial, pero no todos los productos que portaban este título procedían de harinas de grano completo. Sin embargo, la norma del pan que entró en vigor este verano ha prohibido [este uso incorrecto](#).

El chocolate

La relación entre [el chocolate](#) y [el estreñimiento](#) no está del todo clara. Algunas personas afirman manifestar estos efectos cuando los toman. Sin embargo, la ciencia sólo ha encontrado una clara ralentización del tránsito intestinal provocada por el chocolate en pacientes de síndrome de colon irritable.

De todas formas, los científicos afirman que podría tener sentido porque el chocolate contiene cafeína y esta produce deshidratación. La FEAD, por su parte, incluye el chocolate en la lista de alimentos cuyo consumo se debe eliminar o limitar en nuestra dieta si lo que deseamos es evitar el estreñimiento.

La carne roja

Este tipo de alimentos se caracteriza por no contener fibra, pero sí suponer un importante aporte de grasas. Las grasas, normalmente, tardan más en digerirse y pasan más tiempo en el sistema digestivo. El peligro de las carnes rojas en cuanto al aumento de probabilidad de sufrir estreñimiento es que se trata de un alimento que, normalmente, es muy protagonista en las comidas.

Es decir, el problema para el estreñimiento no es la carne roja en sí, sino no acompañar el plato de verduras o de legumbres. Una buena opción al comer carne roja es tomar, además, una ensalada con verduras crudas.