

15 pautas para calmar la acidez estomacal



15 pautas para calmar la acidez estomacal

Un 30% de los españoles sufre acidez de estómago una vez a la semana. Es uno de los problemas o molestias digestivas más frecuentes entre los españoles. De hecho, prácticamente todas las personas han sufrido más de un episodio de estas características a lo largo de su vida. ¿A que te ha pasado?

Esta acidez estomacal, ardor de estómago, o 'pirosis' consiste concretamente en una molesta sensación de quemazón, que proviene del estómago, y sube por el esófago hasta llegar a la garganta, según detalla la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD).

Se produce por una relajación del esfínter, según añade la entidad científica, que separa el esófago del estómago. "Cuando hay ardor, esta válvula no se cierra correctamente y los ácidos gástricos que actúan en la digestión fluyen hacia arriba por el esófago", puntualiza.

En 'Chef doctor. Enfermedades crónicas y alimentación' (Arcopress), del doctor José Antonio Amérigo, médico de familia y especialista en dietética y nutrición, precisa que la acidez estomacal se presenta cuando el ácido hidrociorhídrico, utilizado por el estómago para digerir los alimentos, se devuelve al esófago, e irrita los tejidos sensibles.

Mientras, la FEAD sostiene que una acidez de estómago puntual puede deberse a una comida copiosa o demasiado rápida, al estrés, o a hábitos poco saludables como el tabaco, la cafeína, el alcohol, la obesidad o el sedentarismo, según describe, al mismo tiempo destaca que la acidez también aumenta con el envejecimiento o con el embarazo.

El doctor Amérigo, por su parte, menciona que las personas que tienen hernia hiatal a menudo sufren de acidez estomacal. "Este problema de salud también puede deberse al consumo excesivo de alimentos condimentados, fritos o grasos, así como también por un elevado consumo de alcohol, café, frutas cítricas, chocolate o alimentos a base de tomate", puntualiza.

Otros factores que pueden contribuir a la acidez estomacal son las úlceras, los problemas de vesícula biliar, el estrés, las alergias, y las deficiencias de enzimas, añade el también fundador de la Asociación Española de Enfermos y Enfermas con Enfermedades Crónicas. Con todo ello, "la mejor solución farmacológica contra la acidez", según los expertos de la FEAD, son los antiácidos que actúan y la alivian rápidamente", añade la sociedad científica.

COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y OTRAS SOLUCIONES

Así con todo, el doctor Amérigo recomienda frente a un cuadro de acidez estomacal:

- 1.- Tomar un vaso grande de agua mineral a la primera señal de acidez estomacal suele ser provechoso.
- 2.- Modificar sus hábitos alimentarios, consumir más fruta y vegetales frescos, pescados a la plancha, carne de pollo y pavo, arroz y pasta; no aderezar los alimentos con salsas ni vinagres, masticar bien los alimentos, comer despacio y disfrutar ...

- 3.- Comer piña fresca para facilitar la digestión.
- 4.- No comer nada durante las dos horas anteriores a acostarse.
- 5.- No tomar bebidas carbonatadas ni consumir grasas, alimentos fritos, o procesados. Tampoco debe consumir azúcar ni alimentos picantes o muy condimentados. Parece que estos alimentos son la causa principal de la acidez estomacal.
- 6.- No tomar complejos multienzimáticos que contengan ácido hidrociorhídrico.
- 7.- Evitar el estrés en lo posible.
- 8.- Tomar aceite de oliva virgen extra.

En este sentido, desde la FEAD recomiendan a las personas que padecen acidez de estómago una serie de cambios en sus hábitos como:

- 9.-Efectuar cinco comidas al día y no saciarse.
- 10.- Evitar alimentos que aumentan la presión en el abdomen tales como el chocolate, los cítricos, el café, o la menta.
- 11.- Evitar también el exceso de grasas, el alcohol, y las bebidas gaseosas.
- 12.- No fumar y evitar el sobrepeso.
- 13.-Eleva el cabecero de la cama unos 45°.
- 14.- Dormir sobre el lado izquierdo.
- 15.- No acostarse hasta dos horas después de la cena.