

¿Malestar por gases?

«Los fármacos pueden aliviar, pero lo mejor es una dieta adecuada»



ELENA MARTÍN LÓPEZ
Madrid

Lunes, 23 noviembre 2020, 16:55



Ruidos de tripas, ventosidades, eructos, dolor abdominal... son síntomas de que algo está pasando en nuestro interior. Científicamente se conoce como meteorismo, aunque la mayoría lo llamamos gases, porque esos síntomas **se deben al gas presente en el aparato digestivo** (nitrógeno, oxígeno, hidrógeno, dióxido de carbono y metano).

Este **puede acumularse en el estómago o el intestino**. El aire que se traga es el principal origen del gas en el estómago. Suele aparecer **cuando comemos muy deprisa, hablando mucho o con nerviosismo** y se expulsa, principalmente, por la boca (eructos). Por su parte, la mayor parte del gas intestinal procede de **la fermentación de los alimentos y del paso de gases**

desde la sangre, aunque a veces se debe a alteraciones en la flora intestinal provocada por el consumo de antibióticos. Las flatulencias, el retorno del gas a la sangre y la acción de las bacterias intestinales nos ayudan a eliminarlo.

Otras veces, la presencia de gases en el intestino **puede ser síntoma de patologías asociadas** como: intolerancias a determinados alimentos (lactosa, fructosa), o algunos tipos de síndrome de intestino irritable, entre otros. Cabe destacar que, aparte de las molestias físicas mencionadas, **el meteorismo no tiene riesgo alguno para la vida**, salvo si obedece a causas orgánicas mayores.

Aunque la evidencia científica sobre alimentos concretos relacionados con los gases es muy pobre, se ha comprobado que una dieta adecuada es la mejor forma de evitar los síntomas del meteorismo en la mayoría de los casos.

Antes de recomendar una dieta específica, sin embargo, se requiere de una **exploración médica** y, a veces, de determinadas pruebas como test de intolerancias, análisis de sangre o de las heces, para llegar a un diagnóstico.

La dieta mediterránea

Una vez conocido el origen, lo primero será **modificar nuestros hábitos alimenticios y el estilo de vida**. Disminuir el consumo de alimentos y bebidas flatulentas, no beber directamente de latas o botellas, comer despacio masticando bien la comida y sin hablar de forma excesiva, no fumar, evitar el consumo de chicle o caramelos, disminuir el consumo de alimentos con fibra, combatir el estrés y realizar ejercicio son medidas que pueden ayudarnos.

El hecho de que la fibra pueda favorecer el meteorismo en algunos individuos plantea una duda, pues en la dieta mediterránea abundan las verduras y legumbres, ambos alimentos ricos en esta sustancia. ¿No es una dieta tan buena como nos han contado? «Es la más saludable, sin duda, y acompañada de actividad física moderada y sin combinar en la misma comida alimentos flatulentos, no tiene por qué producir ningún síntoma molesto», aclara Susana Jiménez Contreras, especialista de la Fundación Española del Aparato

Digestivo (FEAD). Además, la fibra ayuda a mantener la salud intestinal, reduce los niveles de colesterol y controla los niveles de azúcar en la sangre, entre otras cosas, por lo que los beneficios que proporciona al organismo son enormes, a pesar de que pueda producir gases. En cuanto al **sedentarismo**, «es un factor que predispone a sufrir meteorismo, no así la **obesidad**», agrega la doctora.

Los especialistas Robin Rivera Irigoín y Jimena Abilés Osinaga, también pertenecientes a la FEAD, han elaborado una breve guía para facilitar la selección de alimentos a personas que sufren esta dolencia y recomiendan: cocer o asar la carne y el pescado en lugar de freírlo o rebozarlo, tomar los huevos escalfados, duros o en tortilla francesa, evitar el pan fresco recién horneado y la pasta poco cocida, tomar las legumbres en puré, limitar el uso de tomate, apio y zanahoria en las ensaladas, o consumir las frutas y el tomate preferentemente maduras y peladas.

Hay casos en los que, para aliviar el malestar, se recetan **fármacos antiflatulentos**. «Aunque su eficacia ha sido poco estudiada, son muy utilizados en la práctica clínica por su inocuidad y porque en algunos pacientes funcionan muy bien», aclara Jiménez.

Cuando el meteorismo es síntoma de una patología concreta, el tratamiento deberá ser el de la enfermedad responsable. En caso de la intolerancia a la lactosa, por ejemplo, restringir el consumo de la misma.