

ALIMENTACIÓN

12 alimentos que causan ardor de estómago

ROSA ROCH

Foto: BigStock

JUEVES 22 DE OCTUBRE DE 2020

5 MINUTOS

Si padeces de ardores de estómago deberías evitar estos alimentos



El ardor de estómago es un problema muy molesto y común en nuestro país. Según la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) (@saludigestivo), **un 30% lo padece al menos una vez a la semana**. Hay que tener en cuenta que si esto ocurre más a menudo puede tratarse de un problema más grave conocido como **Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico (ERGE), enfermedad que padece alrededor del 16% de la población española** y que es mucho más molesta que el simple ardor, pues es una patología crónica que va acompañada además de por ardor, de otros signos y síntomas como pueden ser disfagia, regurgitación, pérdida de peso, vómitos, tos asma y dolor de estómago y se produce cuando el esfínter que regula la entrada de alimentos al estómago, llamado cardias, se relaja o no se cierra correctamente permitiendo que los jugos gástricos pasen al esófago.

Por su parte, el **ardor de estómago** común tiene diferentes factores desencadenantes: el estrés, fumar, tomar bebidas alcohólicas, tener sobrepeso o acostarse sin haber hecho la digestión favorecen los episodios de ardor de estómago. No obstante, **la principal causa suele estar directamente relacionada con la alimentación**. La lista de alimentos es larga, pero depende en gran medida de cada persona. Te detallamos algunos de ellos.

1.- Ajo

Si bien es un gran condimento, con múltiples beneficios, hay que tener cuidado en el caso de padecer úlcera de estómago o ser propenso a la acidez pues, en gran cantidad, puede producir reflujo.

2.- Cebolla

En crudo la cebolla e incluso en poca cantidad la cebolla favorece la aparición de acidez. No obstante, no es tan frecuente cuando está cocinada.

3.- Tomate

El tomate es una fruta de gran acidez en todas sus formas frito, salsa, o fresco. No es de extrañar que al realizar una salsa se le eche algo de azúcar para rebajar esa acidez. A pesar de ello, en personas con un estomago delicado puede no ser suficiente con lo que habrá que comerlo con moderación.

4.- Menta

Curiosamente en infusión puede facilitar las digestiones, pero fresca, por su potente sabor favorece el reflujo.

5.- Grasas

Comida preparada, ultraprocesada, fritos, pizzas y similares, tienen un alto contenido de grasas saturadas que provocan digestiones lentas y pesadas, debido a que el estómago ha de producir gran cantidad de ácidos que en ocasiones pueden aflorar al esófago.

6.- Comida picante

Existe una gran variedad de alimentos y condimentos picantes, cada uno con unas determinadas características en función de la sustancia que lo provoque y de cómo haya estado consumido (crudo o cocinado). De la misma manera que no todas las personas son sensibles a los mismos alimentos, tampoco todos los picantes producen ardor, habrá que detectarlos.

7.- Cítricos

Los cítricos son fuente de vitamina C y unos excelentes aliados para mantener nuestras defensas altas, pero también son ácidos lo que pueden hacernos

pasar un mal rato tanto por la acidez de estómago como por una posible irritación de la laringe y la faringe.

8.- Leche

Por su contenido en grasa, la [leche](#) ofrece una protección natural contra los ácidos que se encuentran en el estómago; no obstante, debido a la gran cantidad de nutrientes que tiene, también favorece la producción de ácidos lo que puede producir un efecto contrario un alivio temporal, pero una acidez mayor.

9.- Chocolate

Es bien conocido que el chocolate produce sensación de bienestar. Esto es debido a que estimula la producción de serotonina, conocida como “hormona de la felicidad”. Esta “felicidad” también se ve traducida en una relajación del esfínter cardias, haciendo que se pasen fluidos del estómago al esófago produciendo la sensación de quemazón.

10.- Café y té

Al estimular la secreción gástrica pueden favorecer las malas digestiones en personas propensas a padecerlas. Cambiarlo por una [infusión](#), por ejemplo, de menta poleo, puede ayudarnos a hacer la digestión y disfrutar igualmente de una sobremesa con una bebida caliente.

11.- El alcohol

El alcohol, ya sea de baja o alta graduación, desde cerveza o vino a aguardiente, favorece la producción de ácidos en el estómago y tiene un efecto relajante, efecto que también se nota en los esfínteres, con lo que su consumo puede producir ardor y regurgitación.

12.- Refrescos con gas

Las bebidas con gas hinchan el estómago, producen presión sobre él y favorecen la aparición de quemazón, especialmente los refrescos de cola debido a su contenido en cafeína.

Como ves, existen muchos alimentos que favorecen la aparición de ardor de estómago. Si eres propenso o propensa a padecerlo, hacer una relación de lo que has comido te ayudará a detectar cual ha sido el desencadenante y poder modificar tus hábitos alimentarios para evitarlo.

