



EL VALOR DE SER LIBRES Y FIABLES

vozpopuli

> BIENESTAR ▾

Estreñimiento: cinco recomendaciones dietéticas para evitarlo e ir bien al baño



Según explica la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), este síntoma, **porque el estreñimiento no es una enfermedad**, se define como una dificultad para ir al baño **inferior a tres veces a la semana** y su tratamiento inicial suele incluir recomendaciones dietéticas como aumentar el consumo de fibra, agua y otros líquidos en la dieta. Esto consigue incrementar el volumen y el peso de las heces, la frecuencia de defecación y reduce el tiempo de [transito intestinal](#).

En España, esta molestia que afecta entorno entre el 12-20% de la población, según datos de la Fundación Española del Aparato Digestivo, es más **frecuente en mujeres que en hombres** y los mayores de 65 años lo sufren con mayor asiduidad. Además, no resulta fácil de definir, ya que **no hay establecido un criterio común en cuanto a la normalidad al hablar del tránsito.**

El **estreñimiento** constituye un **motivo muy frecuente de consulta entre los pacientes que acuden a centros de atención primaria.** Aunque la mayoría de estos enfermos pueden ser tratados eficazmente por el [médico de familia](#), algunos son derivados a servicios de Gastroenterología para recibir una atención especializada. Discernir quiénes serán subsidiario de pruebas complementarias específicas, es una decisión importante que requiere de un juicio clínico sustentado en el conocimiento de las claves que proporciona **la historia, el examen físico y algunas pruebas analíticas elementales.**

¿Por qué estás estreñado?

Existe una gran variedad de motivos por los que puedes estar estreñado, aunque entre las más frecuentes destacan los **cambios en la dieta, en las actividades diarias y el estrés.** Otras causas comunes son la inactividad, no beber suficientes líquidos, llevar una dieta baja en fibra, el uso excesivo de laxantes o el [embarazo](#).

"En los casos más graves también puede deberse **al padecimiento de otras patologías** como trastornos del comportamiento alimentario, síndrome de colon irritable, [cáncer](#) de colon, diabetes, hipertiroidismo o enfermedades neurológicas (párkinson, demencia, esclerosis múltiple o ictus)", revela a

Vozpópuli **Loredana Arhip**, dietista y nutricionista en la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital General Universitario Gregorio Marañón y en la Unidad de Cirugía Endocrinometabólica Especializada (UCEME) del Hospital Beata María Ana de Madrid.

Entre las más frecuentes del estreñimiento destacan los cambios en la dieta y en las actividades diarias y el estrés

"El tipo más frecuente de estreñimiento es el denominado **crónico simple**. Sin embargo, existen otras causas condicionadas por la presencia de alteraciones orgánicas o por un trastorno secundario de la función motora, cuyo origen puede **relacionarse con el consumo de determinados fármacos** como los antiácidos que contienen calcio o aluminio, los antidepresivos, los suplementos nutricionales de hierro y [los analgésicos opioides](#)", continúa.

Además, Loredana asegura que desde el confinamiento provocado por el [coronavirus](#), **el número de pacientes con este molesto síntoma ha crecido mucho**: "El hecho de estar en casa con comida ha provocado que la gente hiciera menos ejercicio y tuviera más ansiedad. **Han engordado de unos tres a cinco kilos y nadie ha vuelto a la consulta más delgados**. Y no solo eso, al pensar que el virus se acabaría en verano, muchos se descuidaron todavía más. Lo único bueno ha sido que algunos se han adherido a la [dieta Mediterránea](#)", explica.

Cómo combatir el estreñimiento

La experta en nutrición aconseja varias pautas dietéticas para mejorar las molestias del estreñimiento. La primera de ellas consiste en **augmentar la ingesta de fibra en la dieta**. "Es un componente esencial y se recomienda un consumo de 25 a 30 g en adultos. Para conseguir estos objetivos, habría que elegir alimentos de origen vegetal como frutas frescas y enteras: **albaricoque, ciruelas, frambuesas, fresas, manzana, cítricos, kiwi, higos, membrillo, pera, plátano, frutas desecadas o ciruelas pasas**. Si se toman zumos de fruta es importante no colarlos y mantener la piel comestible de las piezas, ya que contiene mucha fibra", comenta.

Es preferible cocinar los alimentos al vapor, al horno, a la plancha, a la parrilla o hirviéndolos

"Otros alimentos ricos en este nutriente son las **verduras y hortalizas** (crudas en ensalada y cocidas) como las alcachofas, el apio, el brócoli, la col de Bruselas, el repollo, la coliflor, el puerro, el pimiento verde, la cebolla, el nabo, la remolacha o la zanahoria. También **las legumbres** como los guisantes, las alubias, las lentejas o los garbanzos. Prepararlos con verdura y poca grasa. Además, se puede incluir en nuestro menú **la pasta y el arroz integral**, la harina de trigo integral, el salvado y [las nueces, las almendras y los piñones](#)", explica la especialista.

Según Loredana, las personas que sufren estreñimiento también deben **aumentar el consumo de líquidos en la dieta** en forma de agua, zumos naturales no colados, infusiones o [agua de limón](#). "Se pueden tomar además infusiones de hierbas aromáticas como el comino, el anís y el hinojo, que ayudarán a reducir la formación de gases", añade.

"Es importante **mantener un horario fijo para ir al baño**, [particularmente por la mañana](#), cuando la motilidad del colon es mayor, pero si se siente la necesidad de ir, hágalo y no espere ni se contenga. Además, es clave **realizar ejercicio físico de forma regular**. La Organización Mundial de la Salud lo recomienda al menos durante 150-300 minutos a la semana y realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares dos o más veces en el mismo periodo. Otras recomendaciones son **evitar alimentos con alto contenido en grasa** como carnes grasas, bollería industrial, fritos, precocinados y rebozados y **cocinar los alimentos preferiblemente al vapor, al horno, a la plancha, a la parrilla o hirviéndolos**", concluye.