



Aguantarse las ganas es un factor de estreñimiento. Gtres

**NUTRICIÓN** / COMER SANO

# Estreñimiento: los cuatro peligros desconocidos que debes evitar para prevenirlo

El estreñimiento suele ser más frecuente en España en personas que siguen una dieta baja en fibra y en líquidos.

Se lo hemos oído decir muchas veces a los anuncios, y seguro que también a nuestros abuelos y mayores. Y es que **tener un tránsito intestinal normal o regular es mucho más importante de lo que pensamos**. Dicho de otro modo, ir al baño de forma regular es clave para nuestra salud y calidad de vida. O si no, que le pregunten a [las personas que sufren estreñimiento](#): en España se estima que lo tiene entre un 12-20% de la población. El estreñimiento se define como una condición en la que se va al baño menos de tres veces por semana, tal y [como explica en su página web oficial](#) la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Y según añaden, coincide también "con la presencia de **heces duras, de escasa cuantía y más secas**". Se considera tener un tránsito normal cuando se tiene "entre 3 deposiciones por semana y 3 deposiciones por día".

No obstante, es importante matizar, tal y [como indicó a EL ESPAÑOL](#) Dolores Sánchez Manzano, especialista en Medicina Interna del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, que no es imprescindible hacer deposición todos los días. "Lo importante es tener **un ritmo regular, y que éste puede ser cada dos o tres días**", algo que varía mucho entre personas.

## Las 4 causas principales

Las estadísticas indican que el estreñimiento es mucho más frecuente en las mujeres y en mayores de 65 años, en ambos sexos, según informa la [Guía para prevenir el Estreñimiento](#), de la Sociedad Española del Aparato Digestivo y de la FEAD.

Sin embargo, existen otras causas que tienen que ver en este caso, con nuestros hábitos de vida, clave para el desarrollo de este problema. Así, y según enumera esta guía, existen cuatro factores de riesgo principales que aumentan el riesgo y la probabilidad de padecer estreñimiento.

Estos son: tener [una dieta baja en líquidos y en fibra](#); llevar **una vida sedentaria**; tener **sobrepeso y obesidad** y por

**último, no hacer caso a la llamada de nuestro organismo,** o lo que es lo mismo, reprimir las ganas de ir al baño.

### **1-Cuando la fibra no basta**

Una [ingesta rica en fibra](#) es recomendable para prevenir o tratar el estreñimiento, tal y como aseguran desde la FEAD en [este documento](#). Por lo que es importante llevar **una dieta rica en frutas y verduras**. De este modo, es importante consumir las **5 raciones de frutas y verduras diarias que recomiendan las guías nutricionales** que, de forma más detallada, serían tres piezas de frutas de temporada y dos raciones de verduras. Por otro lado, y según indican las recomendaciones reflejadas en dicho documento, es importante tomar al día de **4 a 6 raciones de cereales y derivados**, preferiblemente integrales y por último, asegurar un consumo de 2 a 5 raciones semanales de legumbres por su alto contenido en fibra. De forma regular, las recomendaciones indican tomar [entre 25 y 30 gramos de fibra al día](#), pero no debemos olvidarnos de la hidratación: es fundamental **beber al día alrededor de 1,5 litros de agua**.

### **2-Evitar el sedentarismo**

Una de las claves para evitar el estreñimiento es hacer **actividad física y llevar en general, una vida activa**. Estos factores favorecen la motilidad intestinal. Según las recomendaciones generales de [la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física](#), se debería realizar unos 150 minutos de actividad moderada a la semana o bien 75 minutos de actividad intensa.

### **3- Controlar el sobrepeso**

**El sobrepeso ,y sobre todo la obesidad, son también factores de riesgo para el estreñimiento**, por lo que es clave tratar de [mantener nuestro normopeso mediante hábitos saludables](#), como son la práctica habitual del ejercicio físico, una dieta equilibrada y la reducción del consumo alimentos ultraprocesados con exceso de azúcares añadidos y grasas.

### **4- No aguantarse**

Es una de las claves más importantes. No debemos ni retrasar ni reprimir las ganas de ir al baño, incluso aunque no estemos en casa. Es importante, además, [educar al intestino](#).

De este modo y tal y como destaca [este informe del Hospital Quirónsalud San José](#), hay que "tener **especial cuidado cuando salimos de nuestra rutina** diaria (por ejemplo en vacaciones), ya que solemos diferir el acto defecatorio por razones

de pudor, vergüenza, etc...". Por tanto, no solo en estas Navidades sino siempre, la clave está en "**no eludir nunca la defecación**".