

EL DIARIO VASCO

Alimentos contra la acidez de estómago

Descubre algunas claves para hacerle frente a la acidez estomacal, uno de los problemas más recurrentes del sistema digestivo



La **acidez estomacal** es uno de los problemas del aparato digestivo más **recurrentes** en los ciudadanos, tal y como apunta un estudio elaborado por la Fundación Española del Aparato Digestivo. Seguro que a los lectores no les extraña esta afirmación, pues a todos se nos hace conocida esa sensación de ardor y quemazón en la boca del estómago.

Pero, ¿por qué se produce esa molesta sensación de acidez? La explicación es muy sencilla: **la acidez estomacal se da cuando los jugos gástricos presentes en el estómago se pasan al esófago**, provocando la irritación de esa área.

Aunque detrás de esta afección **puede haber un problema serio como, por ejemplo, la hernia de hiato**; lo cierto es que la mayoría de diagnósticos están ligados a una dieta inadecuada, por ello, **para evitar la acidez estomacal basta con mantener buenos hábitos alimentarios.**

Mantener buenos hábitos alimentarios es la mejor medida para evitar la acidez estomacal

Además **es recomendable seguir ciertos consejos como evitar las comidas abundantes y optar por platos ligeros** que hay que consumir despacio y masticando bien. Asimismo, conviene no condimentar mucho los platos, evitando ciertas especias, y dejar a un lado también las recetas grasientas, como los fritos o los rebozados.

Por otro lado, **si nuestro cuerpo tiene tendencia a sufrir ardores, conviene no abusar de alimentos que tienden a provocar acidez.** Es el ejemplo los cítricos, el pepino, el ajo, el pimiento o la cebolla. Por último, factores como el tabaco, el consumo de alcohol, el estrés o el sedentarismo también influyen en la aparición de este problema.

¿Con qué alimentos puedo combatir la acidez estomacal?

Una dieta limpia y libre de grasas es siempre una buena solución ante cualquier problema gastrointestinal. Sin embargo, hay ciertos alimentos específicos que han sido señalados como beneficiosos para combatir la acidez estomacal.