



Busca en COPE

Buscar



Newsletters

Regístrate

Sociedad

Noticias Vídeos Tráfico Historia El algoritmo verde La voz de Juan en COPE Blogs

Ardor de estómago: Estos son los alimentos que ayudan a prevenirlo



## Ardor de estómago: Estos son los alimentos que ayudan a prevenirlo

Lo más habitual es utilizar medicamentos antiácidos. No obstante, los expertos aseguran que la mejor solución son varios alimentos que evitan este problema

Estudios realizados por la [Federación Española del Aparato Digestivo](#) determinan que 1 de cada 5 personas sanas sufre de reflujo gastroesofágico (ardor o acidez de estómago). La causa más frecuente de esta incomodidad es la mala digestión, debido a una válvula en el esófago que se abre cuando no debería. Puede darse por comidas muy abundantes o por ciertos alimentos que nos provocan ese reflujo. Según un estudio de la FEAD, se confirma que “la prevalencia anual de pirosis o regurgitación ácida en España es del 32% en la población general”.

Este problema “no se considera una patología en sí misma, puesto que es una situación que ocurre en las personas sanas varias veces al día y, sobre todo, después de las comidas o estando acostado”, según explica el doctor Federico Argüelles, Médico Adjunto del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Virgen Macarena de Sevilla.

Por ello, la mayoría de las personas utilizan medicamentos antiácidos para ponerle remedio, fármacos inhibidores de la bomba de protones (IBP) como el omeprazol. Argüelles confirma que “en la mayoría de los casos los afectados mejoran tras la toma de medicación. Sin embargo, algunos no podrán nunca dejar de tomarla si no modifican sus hábitos dietéticos”.

No obstante, estos protectores gástricos que tienen entre sus componentes la ranitidina pueden correr el riesgo de contener N-Nitrosodimetilamina (NDMA). Esta es una sustancia tóxica actualmente suspendida (es muy perjudicial para el hígado). Pero no hay que alarmarse, ya que se pueden emplear como remedio (mucho más económico y saludable) algunos tipos de alimentos que ayudan a prevenir el ardor de estómago.

### Alimentos que ayudan a prevenir el ardor de estómago

Sabemos que el ejercicio diario y la dieta equilibrada y sana son factores elementales que ayudan a mantener nuestro cuerpo sano. Entre los hábitos dañinos que muchos tienen, el doctor Argüelles aconseja que hay que “dejar de fumar, no tomar alcohol (o reducirlo), perder peso y evitar una serie de alimentos y comidas que facilitan el reflujo ácido, como el chocolate, el café, la menta o las comidas grasientas. Además, no hay que tumbarse hasta dos

horas después de haber comido". Hay ciertos alimentos que ayudan a combatir la acidez estomacal, como son los siguientes:

- El regaliz: se puede adquirir en herbolarios, tiene unas propiedades que ayudan a crear una especie de gel protector en las paredes del estómago para evitar el reflujo durante la digestión. Se suele tomar en infusiones.
- La manzanilla: esta tradicional bebida conocida por todo el mundo se emplea también como método de relajación. Se sabe que también mejora la digestión.
- El bicarbonato de sodio: se disuelve una simple cucharada en un vaso de agua y es un remedio de los más eficaces.
- Aloe vera: es una técnica muy desconocida entre la gente, pero se puede emplear después de la comida, echando media cucharada en un vaso de agua. También hay personas que lo toman 15 minutos antes de cada comida.
- La manzana: una fruta que es rica en fibra, con lo cual ayuda a tener un buen tránsito intestinal. Además, es conocida por ser diurética y antiinflamatoria. Es uno de los mejores remedios al ardor de estómago.
- Los chicles: aunque parezca extraño, masticar chicle reduce el riesgo de padecer de acidez estomacal, puesto que segregamos saliva y eso provoca que el estómago se calme.