

Ritmo intestinal

## Más allá de la fibra: las 3 claves para tratar el estreñimiento

Para combatir el estreñimiento es fundamental seguir una dieta rica en fibra, pero igualmente es importante seguir otros dos hábitos saludables esenciales.



Entre un 12 y un 20% de la población española tiene problemas de estreñimiento. Seguro que en más de una ocasión, hemos tenido problemas con nuestro tránsito intestinal, sobre todo cuando [viajamos](#). Pero no solo es cuestión de fibra, es decir, la solución no es únicamente [aumentar en nuestra dieta alimentos ricos en fibra](#) (que también) sino tener en cuenta otras dos claves (muy) importantes que no debemos olvidar.

Antes de nada, y según explica la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#), es importante aclarar que el [estreñimiento](#) no es ninguna enfermedad sino un síntoma que es dos veces más frecuente en mujeres que en hombres y que afecta en mayor medida a los mayores de 65 años. También es más

frecuente en personas con vida sedentaria y con un consumo bajo en líquidos y en fibra.

Este síntoma no obstante no es fácil de definir, pero según describe la FEAD, el estreñimiento es "aquella situación en la que una persona presenta menos de 3 deposiciones a la semana, coincidiendo con presencia de heces duras, de escasa cuantía y más secas". De forma más subjetiva, se podría definir una disminución del número de veces que evacua las heces, siendo difíciles de expulsar, de menor cantidad o volumen y con un mayor esfuerzo defecatorio.

De ahí, y en relación con la anterior, podemos definir como tránsito intestinal normal o ritmo intestinal normal, cuando existen o se dan "un máximo de tres deposiciones al día o un mínimo de tres deposiciones semanales", escribe esta fundación. Para tratarlo existen fundamentalmente tres claves: dieta, hidratación y ejercicio físico. Las tres se engloban dentro de las recomendaciones dietéticas y hábitos de vida saludable, claves para combatir este problema.

### **Dieta, hidratación y ejercicio**

"Sobre estos 3 pilares se asienta el tratamiento del estreñimiento", afirma a la Sexta la doctora Cristina Carretero Ribón, especialista en aparato digestivo FEAD y de la [Clínica Universidad Navarra](#). El motivo es porque las tres cosas estimulan los movimientos intestinales.

Con respecto a la dieta es fundamental -explica esta experta- aumentar el consumo de fibra en la dieta. "Se recomienda así, seguir una dieta rica en fibra, donde predominen las frutas, verduras y los alimentos integrales, incluyendo también la pasta y el arroz, en sus versiones integrales. De hecho, y según las recomendaciones nutricionales, se recomienda en general -no solo para personas con problemas de estreñimiento- consumir y elegir siempre preferentemente, los cereales en sus versiones integrales porque son nutricionalmente más ricos. "Dentro de las frutas, las menos recomendadas en este caso serían el plátano y la manzana", aconseja la experta.

**Se recomienda seguir una dieta rica en fibra, en la que predominen las frutas, las verduras y los alimentos integrales. También las legumbres. Las frutas menos recomendadas serían el plátano y la manzana**

*Dra. Cristina Carretero, especialista en aparato digestivo*

Según las recomendaciones dietéticas de la FEAD, es importante incluir al menos 2 raciones de verdura al día, 3 de frutas (mejor tomar, si se puede, las piezas con piel) y entre 4-6 porciones diarias de cereales integrales (incluyendo arroz y pasta). Además de todo esto, no debemos olvidarnos de las legumbres: se aconseja consumir entre 2-5 raciones de legumbres a la semana porque son una de las principales fuentes de fibra.

Por otro lado, y en cuanto a la hidratación, es fundamental mantener nuestro organismo hidratado -más aún en los meses de calor-. "Al aumentar la fibra en

la dieta, debemos recordar que hay que mantener una buena hidratación, fundamentalmente a base de agua", sostiene Carretero. Además del agua, en cuanto al café o al té, "es preferible el consumo de café ya que el té es una bebida más astringente".

Por último, es fundamental movernos de forma regular, y mejor aún hacer ejercicio físico de forma moderada y constante. La falta de movimiento y por tanto, el sedentarismo es una de las causas de la aparición del estreñimiento. Por ello, es recomendable dar pequeños paseos a lo largo del día y no pasar todo el tiempo en el sofá, así como llevar una vida activa. Cuánto más nos movamos mejor. Podemos por ejemplo, empezar a subir escaleras en vez de coger el ascensor, quedar para pasear y si es posible hacer ejercicio físico de forma regular y semanal, como montar en bicicleta, [caminar](#), bailar, etc. Ejercicio adaptado, siempre, a la edad y condiciones físicas de cada persona. La falta de movimiento es enemigo del estreñimiento.

Por último, existe también tratamiento farmacológico que suele emplearse, siempre supervisado y pautado por un profesional, cuando estas modificaciones en la dieta y en el estilo de vida no sean suficientes o no hayan funcionado en su totalidad.

También será importante acudir al médico cuando haya un cambio súbito en el ritmo intestinal o cuando el estreñimiento se prolongue en el tiempo y no responda a los tratamientos habituales. "Si además notamos dolor abdominal, pérdida de peso o apetito o sangrado rectal, es importante no retrasar la visita al especialista", concluye Carretero.