

infosalus / investigación

## ¿Mala digestión o dispepsia? Factores que complican tu digestión y trucos para favorecerla



Archivo - Dolor de barriga, dolor de estómago, dolor abdominal, enfermedad digestiva, digestión, enfermedad inflamatoria intestinal.

- QUIRÓNSALUD - Archivo

Infosalus

Publicado: domingo, 26 marzo 2023 8:59

@infosalus\_com



✉ Newsletter

MADRID, 26 Mar. (EDIZIONES) -

El aparato digestivo es el órgano de mayor tamaño del cuerpo humano e interviene en los procesos de digestión y de absorción de nutrientes para obtener la energía y sustancias necesarias para poder tener una vida activa y adecuada. Cualquier alteración de la digestión en general puede provocar molestias o síntomas que pueden ser desde leves hasta invalidantes.

En una entrevista con Infosalus, **el doctor Alberto Álvarez Delgado, experto de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)** y jefe de la Unidad de Endoscopias del Complejo Universitario de Salamanca subraya que, en general, la gran mayoría de las personas puede tener algún síntoma leve a lo largo de su vida, y sin que esto pueda alterar su vida diaria.

Recuerda en este punto que la digestión es la principal función del tracto gastrointestinal, junto con la absorción de nutrientes. "Consiste en la degradación y en el transporte de los alimentos que ingerimos para poder ser absorbidos en la mucosa intestinal. Esta función viene mediada por complejos procesos enzimáticos", añade.

## EN QUÉ CONSISTE LA DIGESTIÓN DE ALIMENTOS

Así, **describe este digestólogo que existen diferentes etapas** e intervienen diferentes órganos (estómago, intestino delgado, páncreas, hígado, etc.) en la misma, de forma que la digestión es un proceso de preparación de los alimentos para su absorción.

"La absorción consiste en el paso de los nutrientes degradados y preparados por el aparato digestivo, principalmente por el intestino delgado. Así, podemos decir que la digestión en general son dos procesos: la digestión propiamente dicha y la absorción. A veces existe la creencia que la digestión es el paso de la comida desde el estómago hasta el intestino, pero esto es una parte o fase del proceso", puntualiza el doctor Álvarez.

A su vez, destaca que no siempre tiene la misma duración, y el tiempo es variable, y depende a su vez de varios factores: **"El tiempo de la digestión es el tiempo desde la ingesta de los alimentos hasta la absorción completa de los nutrientes** y eliminación los productos no absorbidos por las heces. Diversos factores hacen que el tiempo de la digestión sea variable, algunos dependientes de la comida ingerida (consistencia, cantidad y características de lo que comemos, cantidad de agua ingerida, etc.) **y otros dependen de factores asociados a la propia persona, como los factores hormonales y metabólicos"**.

A modo de ejemplo, el jefe de la Unidad de Endoscopias del Complejo Universitario de Salamanca reseña que una comida rica en fibra y con agua adecuada favorece una digestión más rápida; mientras que, por el contrario, una comida con predominio en grasas favorece una digestión más lenta.

**"Las causas que provocan digestiones lentas son variables**, depende de cada persona, de su organismo, e influyen alteraciones metabólicas, anatómicas y hormonales, además de la ingesta de diversos fármacos, o del sedentarismo de las personas", añade.

Sostiene el miembro de la FEAD que las digestiones lentas pueden provocar síntomas digestivos y lo más importante es descartar procesos orgánicos que influyan en la lentitud de la digestión: **"Cuando existan estos síntomas el paciente debe acudir a un especialista en Aparato Digestivo para valorar adecuadamente estas situaciones**. El estreñimiento puede ser una causa de digestión lenta y debemos actuar para evitarlo".

## TRUCOS PARA FAVORECER NUESTRAS DIGESTIONES

¿Cómo podemos favorecer nuestras digestiones en el día a día? El doctor Alberto Álvarez Delgado, experto de la Fundación Española del Aparato Digestivo, mantiene que existen diversos mecanismos que

pueden favorecer las digestiones en general: no comer rápido, masticar los alimentos de forma adecuada, beber líquidos durante la comida (el agua favorece la digestión), no hacer comidas muy copiosas.

**"En este sentido es preferible hacer cuatro comidas**, que dos muy copiosas, establecer un equilibrio en la comida entre alimentos crudos y cocinados, caminar tras las comidas, aunque sean unos minutos ayuda al vaciamiento gástrico y previene la distensión abdominal, al mismo tiempo que el deporte en general ayuda a realizar unas digestiones adecuadas. **Por otro lado, la ingesta de carnes y de grasas favorecen unas digestiones más largas**", precisa.

Por otro lado, **el doctor menciona que, si bien es recomendable caminar o andar tras la ingesta de la comida**; en cambio, no es adecuado la realización de deportes tras las dos primeras horas después de haber comido porque durante este tiempo se produce la fase de vaciamiento gástrico, que requiere un alto aporte sanguíneo.

"Pasada esta fase inicial de la digestión se aconseja el deporte, entonces sí, ya que aumenta el metabolismo y acelera el proceso digestivo, evitando la sensación de pesadez y reduciendo el riesgo de estreñimiento", agrega el digestólogo.

## CUÁNDO CONSULTAR CON UN ESPECIALISTA

En última instancia, el doctor Álvarez Delgado remarca que cuando los síntomas alteran el día a día de la persona y le impiden realizar actividades cotidianas, esto nos puede hacer pensar en algo más importante y solicitar el consejo de un experto.

**"Cuando una mala digestión provoca síntomas persistentes o continuos se debe acudir al médico para pedir consejo.** Los síntomas que nos pueden ayudar a pensar que tenemos una mala digestión son diversos: diarrea crónica o estreñimiento, distensión abdominal, hinchazón o meteorismo excesivo, pérdida de peso o alteraciones analíticas que puedan indicar falta de absorción de ciertos nutrientes. Lo importante es descartar procesos orgánicos que alteran la digestión como, por ejemplo, la enfermedad celiaca", sostiene este especialista.