

## COMO UN GLOBO

¿Comes más ensaladas y te hinchas? El exceso de fibra en una comida suele producir gases. La solución está en repartir esos alimentos en cantidades pequeñas. Por ejemplo, **una pieza de fruta en el desayuno, a media mañana y en la merienda y evitarla en el postre si vamos a tomar verduras.** Pero no te las saltes: necesitamos un mínimo de cinco raciones de productos de la huerta. Si persiste la hinchazón abdominal recuerda que existen en la farmacia comprimidos que pueden aliviarte.

## A LA RICA FRUTA

Aumentar las raciones de fruta y verduras es otra forma menos aburrida de reponer líquidos y ofrece una importante ventaja: su alto contenido en fibra, vital para el buen funcionamiento intestinal. Todas son saludables y refrescantes, pero mejor optar por aquellos con una composición más acuosa como lechuga, pepino, cebolla, tomate, sandía o melón. ¿Y los zumos? Un zumo de tomate, limón, naranja o zanahoria, además, aporta muchas vitaminas y antioxidantes, vitales para proteger la piel cuando nos pongamos al sol. También llevarán fibra siempre que los consumamos sin colar.

## DE MAL HUMOR

A las personas que andan refunfuñando a menudo se les suele acusar de ir mal de vientre. Es cruel pero algo hay de cierto: el estreñimiento condiciona la calidad de vida del paciente. José Manuel Devesa, jefe de Cirugía de Colon y Recto del Hospital Ramón y Cajal y el Ruber Internacional, reconoce en su libro *Doctor, estoy estreñida. Unas historias que contar... mitos y realidades* (ed. Baile del Sol), que los profesionales suelen infravalorar una patología que, para colmo de males, provoca vergüenza en quien la padece. Esta angustia llega a provocar serios trastornos de la conducta e incluso síndromes psiquiátricos, como hipochondría, histeria y depresión. ♥

## DEBERÍAMOS ESCUCHAR MÁS AL INTESTINO

*Tras el cerebro, el órgano con más conexiones nerviosas es el intestino, una pieza clave en el sistema inmunitario y, por supuesto, en el aporte de energía a la sangre. La bióloga alemana Giulia Enders nos desvela cómo cuidarlo. Mar Armengol*

¿Por qué salir de viaje es sinónimo de estreñimiento?

Los nervios del intestino perciben las situaciones excepcionales: el cambio de alimentación, el aire de los aviones que nos reseca y bebemos menos agua. Los nervios se irritan y detienen el intestino hasta que reciben la señal de que pueden reanudar la marcha.

¿Hay alguna solución para la falta de regularidad?

Lo primero es tomar más fibra. Por ejemplo ciruelas que se pueden empezar a consumir el día antes del viaje ya que tardan dos o tres días en hacer efecto. Lo segundo es beber agua, sobre todo si viajamos en avión. También es importante no alterar los ritmos intestinales. Reprimir las ganas de ir al baño puede provocar estreñimiento tras un par de días.

¿En qué consiste la regla de los tres días?

Cuando vamos al baño se suele vaciar la última porción del intestino grueso. Si tomamos laxantes fuertes vaciamos todo el intestino grueso y éste no vuelve a llenarse hasta tres días después así que no tiene sentido tomar laxantes a diario, como mínimo debemos esperar a que se cumpla la regla de los tres días.

Hay personas que lidian a diario con el estreñimiento. ¿Es normal?

Claro. En realidad tan solo tomamos el 50% de fibra recomendada. La fibra nos ayuda a regular. El *psyllium* o *psilio* ayuda en este sentido y funciona como potente fuente de fibra soluble e insoluble.

¿Existe un ritmo normal y uno anormal? ¿Cuándo nos deber de preocupar?

Siempre nos tenemos que preocupar si hay un gran cambio, si vas cada día al baño y de repente no vas durante cinco días. Si no sabes por qué, debes ir al médico. Lo primero debería ser analizar nuestros hábitos para entenderlo: ¿bebo poca agua? ¿He viajado? Más importante que la frecuencia es la consistencia: si es muy dura o demasiado blanda, deberías preocuparte.

¿Qué alimentos nos cuesta más tolerar?

La lactosa y la fructosa pueden ser un problema y también el gluten. Además, existe un cambio de equilibrio en nuestra dieta ya que nunca antes habíamos comido tanta fruta o tanta carne y todo eso se suma a la comida procesada. Vivimos hacia fuera y perdemos el sentimiento hacia nosotros. Dos o tres horas después de una comida deberíamos



plantearnos cómo nos ha sentado realmente, es decir, cómo nos sentimos. No se trata de evitar "venenos" sino de reequilibrar nuestra alimentación.

Los alimentos en mal estado o el estrés pueden desencadenar el vómito.

Liberándonos de la comida, liberamos al cuerpo de tener que digerir y obtenemos así más energía para resolver el problema. No es un órgano débil, sino que nos ayuda. El 90% de la información va del intestino al cerebro y no al revés, pero vomitar es un caso raro: el cerebro le pide 'ayuda' al intestino en este caso.

**Libros**



**LA DIGESTIÓN ES LA CUESTIÓN**

**Giulia Enders (Urano)**

Los secretos del intestino para vivir más y sentirnos mejor.