

Digestiones Pesadas

Publicado el: 26-07-2018

Corren malos tiempos para comer sentados y con tranquilidad. Lo impide, en muchas ocasiones, el trepidante ritmo de vida que llevamos. Y cuando a las prisas diarias se le añaden unos hábitos alimentarios poco saludables - cada vez más frecuentes-, se originan malas digestiones, dolor de estómago, acidez y otros trastornos digestivos. Si los excesos se prolongan en el tiempo, aumenta el riesgo de aparición o desarrollo de patologías relacionadas con la alimentación, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, obesidad, alteraciones digestivas... Los trastornos digestivos cobran relevancia en épocas como la Navidad, fechas en las que es difícil huir de las comidas copiosas.

La frase "un día es un día" nos empuja a abusar de la comida y de la bebida, siendo casi imposible salir indemne de sufrir incidentes digestivos. Hay que recordar que las grandes comilonas y el ingerir muy rápido los alimentos obligan al estómago a trabajar mucho más de lo habitual, con la consiguiente sensación de malestar y pesadez. Seguir unas sencillas pautas nos ayudará a prevenir las molestias digestivas.

Tranquilidad y buenos alimentos

Los alimentos o platos demasiado grasos (fritos, estofados o guisos con exceso de aceite) o que incluyen carnes muy grasas, platos con salsas (nata, queso o mayonesa), platos muy condimentados, picantes o los alimentos excesivamente azucarados provocan digestiones más lentas y pesadas de lo normal. Si, además, no guardamos orden en el horario y distribución de las comidas a lo largo del día, y por ejemplo, un día no desayunamos, otro casi no comemos y al siguiente tomamos una gran cena, nuestro aparato digestivo acabará sufriendo las consecuencias.

Tampoco el estrés es buen aliado para las dolencias estomacales: numerosos estudios lo han relacionado con afecciones gastrointestinales (úlceras, cólicos, diarreas, gastritis...), por lo que además de seguir una buena alimentación, resulta muy importante aprender a llevar un ritmo de vida más relajado y a evitar el estrés.

A la buena siesta...

A pesar de que la siesta se considera un hábito muy saludable, si se prolonga más de 15-20 minutos y se realiza al poco de comer, probablemente despertaremos con la sensación de que la comida no ha sido digerida, nos dolerá la cabeza y sentiremos acidez y malestar general. Esto se debe a que cuando dormimos todo funciona más lentamente en nuestro cuerpo, incluida la digestión, y a que en posición horizontal se facilita el paso de ácidos de estómago a esófago (reflujo). Para remediarlo, deberemos hacer una siesta de corta duración y, en lugar de acostarnos, permanecer recostados en el sofá.

Cómo prevenir y aliviar algunas las molestias digestivas más comunes:

Indigestión

La digestión es un proceso muy lento que se alarga cuando se ingiere demasiada comida o alimentos excesivamente ricos en grasa o fibra. Al producir más ácidos para ayudar en la digestión, el tracto intestinal se hincha. Otra forma de indigestión es la que produce hinchazón del

abdomen, que se manifiesta cuando el estómago se siente demasiado lleno y que suele producir flatulencia.

Para disminuir estas molestias:

tomar de postre papaya o piña fresca, ya que contienen papaína y bromelina respectivamente, enzimas que favorecen la digestión de las proteínas.

no abusar de carnes, fiambres y embutidos, alimentos ricos en proteínas y grasas. Mejor dar prioridad al pavo y a las aves de caza de temporada, menos indigestos que el cordero o el pato (carne mucho más grasas).

sustituir el café por infusiones digestivas (manzanilla, menta, hinojo, comino o salvia).

si sabemos de antemano que tendremos una "comida especial", debemos compensarlo realizando el resto de comidas del día más ligeras de lo habitual.

Nauseas y vómitos

Ya sea por consumo de alimentos en mal estado o por exceso de alcohol, el vómito es síntoma de que el cuerpo trata de liberarse de un elemento tóxico. Tras los vómitos y para evitar la deshidratación, resulta fundamental asegurar un adecuado aporte de líquidos, pero conviene esperar 1-2 horas antes de tomar cualquier bebida. A medida que los vómitos cesan se puede iniciar la ingesta de alimentos sólidos. Se toleran mejor los alimentos secos: tostadas, galletas sencillas... Algunos remedios caseros: infusión de jengibre (se trocea y pulveriza, se añade una cucharada sopera por cada taza de agua y se hierve 3-5 minutos), ideal para combatir las malas digestiones acompañadas de náuseas, vómitos, mareos y para eliminar gases.

Flatulencia

Exceso de gases en el intestino que causa espasmos intestinales y distensión abdominal (se hincha el abdomen). Cambios bruscos en la alimentación, comer deprisa y tragar demasiado aire mientras se mastica, un consumo excesivo de hidratos de carbono (arroz, pasta, patata, pan, cereales, galletas, etc.), el empleo de antibióticos que desequilibran la flora intestinal y la ingesta de alimentos flatulentos (alimentos productores de gas y formadores de olor) pueden originarla. Para prevenir esta incomoda molestia se recomienda:

Masticar bien los alimentos, comer y beber despacio, no realizar comidas copiosas o de condimentación fuerte y emplear hierbas aromáticas que ayudan a la digestión (romero, salvia, tomillo, hinojo, toronjil, alcarevea, ajedrea de verano).

Evitar los alimentos o platos muy grasos y salsas fuertes.

Cocer bien la pasta, no comer pan recién horneado tipo baguette ni verduras y legumbres flatulentas (ajo, cebolla y pimientos crudos, coles, alcachofas, etc.).

Sustituir café, descafeinado y té por infusiones de menta, salvia o de hinojo, o añadir unos granos de anís verde, hinojo o comino a una infusión de manzanilla, ya que ayudan a la digestión, y de hierbabuena, que relaja los músculos del colon (intestino grueso), lo que ayuda a aliviar las molestias del exceso de gases. El yogur contiene bacterias que ayudan a equilibrar la flora del intestino por lo que están especialmente recomendados.

Para facilitar la digestión:

Comer despacio y de manera relajada, dedicando como mínimo 20-30 minutos a cada comida.

Masticar bien los alimentos; la digestión de muchos de ellos (cereales, patatas y legumbres) comienza en la boca.

No utilizar condimentos (especias fuertes, mostaza...) que irritan la mucosa gástrica y aumentan la acidez estomacal. Los alimentos pueden sazonarse con hierbas aromáticas digestivas (granos de anís, alcaravea, hinojo, tomillo, salvia, comino, cardamomo...). También se pueden tomar infusiones digestivas o relajantes de manzanilla, espino blanco, tila, regaliz e hinojo...

No conviene beber mucho durante las comidas o justo después de las mismas, ya que se diluyen los jugos gástricos y se retrasa la digestión.

Evitar raciones grandes, comidas y bebidas muy frías o muy calientes, alimentos fritos, tabaco, el abuso de alcohol y de bebidas excitantes (café y té) y el exceso de azúcar. No ingerir fármacos que irritan el estómago.

Si no se puede vencer la tentación de comer determinado plato o postre, hay que ser razonable y no hacer más que una concesión por comida compensándolo por otro lado: si el entrante es graso o muy calórico, hay que escoger para después pescado a la plancha o al horno acompañado de ensalada o verduras, y de postre, fruta fresca.

No acostarse inmediatamente tras las comidas. Cuanto más vacío esté el estómago antes de tumbarse, mejor.

Fuente: <https://netsaluti.com>