

ALIADOS PARA UN VIENTRE PLANO

Agua tibia en ayunas. Si bebes un vaso aumentan los movimientos de contracción del intestino que favorecen la defecación.

Concentrado de fibra. Antes de desayunar o como resopón, toma dos cucharadas secas picadas en media taza de zumo de naranja sin colar, media de agua fría y una cucharada de aceite de oliva.

Infusiones. Tienen poder 'regulador' las de malvavisco, regaliz, llantén...

Masajes. Si tras comer masajear tu abdomen en el sentido de las agujas del reloj, favoreces el recorrido natural de las heces.

Pilates. La FED lo recomienda contra el estreñimiento. Haz a diario este ejercicio 10 veces: sentada, con las rodillas flexionadas y los pies sobre el suelo, llena el abdomen tomando aire por la nariz; al soltarlo por la boca, lleva el ombligo hacia la columna tanto como puedas.



- **De 25 a 30 gramos al día.** Es la cantidad total de fibra que la OMS recomienda tomar (y el doble de la que solemos consumir, de acuerdo con la FEAD). "Ingerir mucha más o aumentar su consumo de golpe puede provocar molestias digestivas", avisa el doctor Freire. Es mejor incrementar su ingesta poco a poco. Y sin olvidar beber mucha agua (alrededor de dos litros al día). De lo contrario, las heces se deshidratan y pueden obstruir los intestinos.

CÓMO INCLUIR LA FIBRA EN TUS MENÚS

Alcanzar el nivel adecuado de fibra en tus menús es sencillo:

- **Una cucharadita 'mágica':** puedes empezar por añadir un poco de sémola, salvado de trigo, avena o semillas (de sésamo o lino, por ejemplo) a tus ensaladas, cremas, sopas y yogures.

- **Dos raciones diarias de verdura y tres de fruta:** entre las verduras con más fibra están el apio, la alcachofa o el brócoli; en crudo (o poco cocidas), su aporte aumenta. La fruta, tómalas con la piel.

- **Cereales siempre integrales:** deben serlo los del desayuno (que mejor que estén enriquecidos con salvado de trigo), el pan (intenta comerlo de centeno) y los que tomes en forma de pasta o arroz.

- **Legumbres cuatro veces por semana:** puedes comerlas en forma de puré y con comino para que resulten menos flatulentas.

- **Tantos probióticos como puedas:** yogur, kéfir, vegetales fermentados como el chucrut... sus organismos vivos mantienen el equilibrio de la microbiota intestinal. 

Redacción

4 CLAVES

Así se educa a los intestinos para que sean regulares

1 Elige una hora fija.

Al intestino no le gustan los cambios. Por eso debe existir un momento diario asignado para ir al baño. Lo mejor es tras las comidas, cuando el colon tiene movimientos largos que facilitan el proceso. Esos movimientos son aún más frecuentes al despertar, por lo que hacer el intento tras el desayuno es una buena opción. Si insistes, aunque al principio no lo logres, tu intestino acabará por abrazar esa rutina.

2 Nunca aguantes 'las ganas'.

En cualquier caso, nunca hay que desatender la llamada intestinal. "Con solo hacer volver dos veces el bolo alimenticio a la cola de espera ya entrenamos los músculos para que den marcha atrás (...). Cada vez es más difícil cambiar de dirección", asegura la investigadora Julia Enders en la obra 'La digestión es la cuestión' (Ed. Urano). Además, cada vez son necesarias más heces para sentir el deseo de defecar.

3 Utiliza un taburete.

Seguro que nunca te has planteado que la posición que adoptas cuando te sientas en el inodoro importa. Pues así es, y mucho. El organismo está diseñado para evacuar en cuclillas (es como el colon se pone más recto) pero nuestros sanitarios, no. ¿Cómo remediarlo? Basta con colocar los pies sobre un taburete bajo cuando estés sentada. Si a la vez balanceas el cuerpo hacia delante y hacia atrás aún te será más fácil, según explica Julia Enders.

4 Llévate una revista al baño.

Puede parecer una tontería pero estar relajado es fundamental si se trata de ir al baño sin problemas. Y leer una revista, el diario o un libro mientras tanto ayuda mucho en ese sentido.

