

Regula tus intestinos y pierde volumen

Plan para vencer el estreñimiento

Además de restarte salud y bienestar, el estreñimiento hace que tu cuerpo acumule más volumen y grasa. Así puedes remediarlo

Las vacaciones y la regularidad intestinal no son buenas amigas. Al 30% de los españoles que sufren estreñimiento con asiduidad (sobre todo mujeres), estos meses se suman muchas más personas. ¿Por qué? Por varias razones: en vacaciones, relajamos la alimentación y tomamos menos fibra y más grasas y azúcares; el cuerpo, al sudar, pierde agua; nos sentimos incómodos en un baño que no es el nuestro... Sea o no ocasional, te proponemos un completo plan para librarte de tu estreñimiento.

Y, ADEMÁS, ADELGAZAS

El pilar de este plan es aumentar tu consumo de fibra, lo que, de paso, te ayuda a evitar el sobrepeso porque como no es absorbida por el organismo aporta pocas calorías y, además, 'secuestra' parte de los azúcares y las grasas ingeridas, enlenteciendo y reduciendo su absorción.



NO AUMENTES EL CONSUMO DE GOLPE

Cuánta fibra (y de qué tipo) necesitan tus intestinos

Si no la escoges bien, tus problemas intestinales, en lugar de solucionarse, pueden ser mayores

Cuánta tomar. Conviene de 25 a 30 g al día, el doble de la que ingerimos, según la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD, www.saludigestivo.es). Tomar más tampoco es bueno. 'Puede generar molestias digestivas leves y perjudicar la absorción de nutrientes', explica la dietista Alicia Martínez Menéndez.

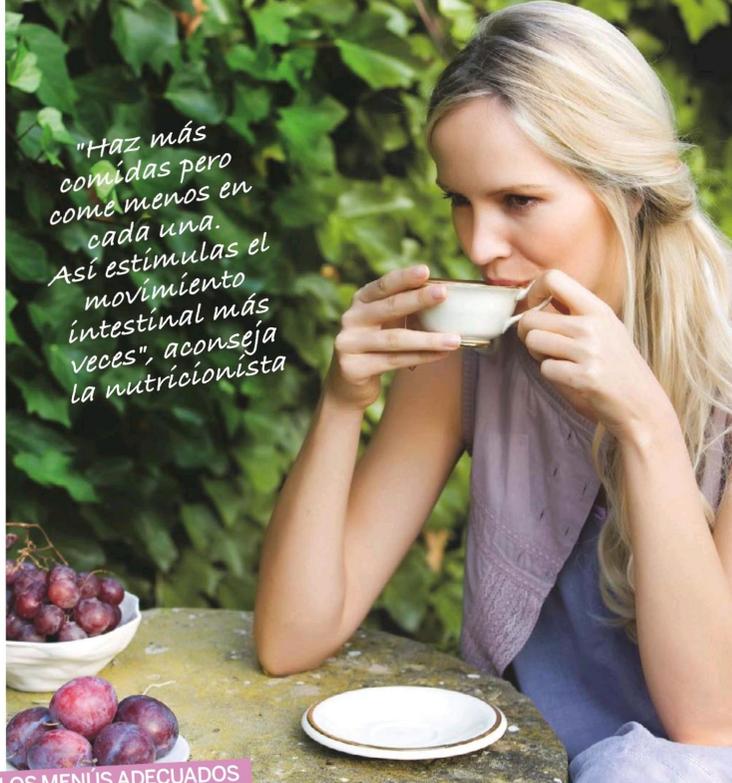
Cuál escoger. Por otro lado, no toda la fibra es igual. Según la FEAD hay que tomar el triple de la insoluble (salvado de trigo, cereales integrales, leguminosas y frutos secos) que de la soluble

(en hortalizas, verduras y frutas). La insoluble aumenta la masa fecal mientras que la soluble funciona como una escoba.

Poco a poco. En cualquier caso, si de golpe doblas la fibra que tomas, también tendrás molestias digestivas. Empieza con pequeños cambios diarios en tus menús hasta establecerlos en un par de semanas.

Con agua. Y no olvides que si la dieta es rica en fibra pero no se beben unos dos litros de agua al día, las heces se deshidratan y pueden obstruir los intestinos.

La sal, la carne roja, el alcohol, la cafeína, los lácteos enteros, la bollería, el exceso de grasas... agudizan el estreñimiento



"Haz más comidas pero come menos en cada una. Así estimulas el movimiento intestinal más veces", aconseja la nutricionista

LOS MENÚS ADECUADOS

Pero, ¿qué debo comer y beber?

Acertar a la hora de comprar el pan o de elegir los tentempiés que tomes puede marcar la diferencia

Para cumplir con las recomendaciones que te hacíamos antes, cada día deberías tomar:

Dos raciones de verdura. Alcachofas, apio o brócoli son de las que tienen más fibra. Comerla cruda ayuda, pero evítalo por la noche: como cuesta más digerirla, puede interferir en tu descanso nocturno.

Tres piezas de fruta entera (ciruela, kiwi...), mejor con piel.

Seis raciones de farináceos en forma de cereales, pasta, arroz... integrales. Empieza el día desayunando cereales (además de un lácteo, algo más de proteína y fruta), no solo integrales, también enriquecidos con salvado de trigo. Procura que el pan que consumes sea de centeno: contiene una fibra específica (arabinóxilano) que mejora el movimiento del colon.

Además, toma cuatro raciones de legumbres a la semana (en forma de puré y con comino son menos flatulentas) y hasta siete de frutos secos.

Además de estas pautas nutricionales, algunos 'trucos' contribuyen a la regularidad.

AYUDAS EXTRAS

► **Prueba a tomar** la mezcla de dos ciruelas secas picadas, media taza de zumo de naranja sin colar, media de agua fría y una cucharada de aceite de oliva al despertar. Beber agua tibia en ayunas también mejora los movimientos del intestino.

► **Entre horas, yogur.** Es un lácteo con probióticos y estos contribuyen a reducir el tiempo de tránsito de las heces por el colon. Enríquelo con linaza (añádela también a las ensaladas), frutos secos o fruta desecada.

► **Bebe infusiones** y zumos reguladores. Te convienen las tisanas de malvavisco, regaliz, llantén... Y los zumos de sandía, tomate y albahaca o zanahoria, piña, sandía y jengibre. Por otro lado, recuerda que por la noche el tránsito intestinal es más lento. Por eso, la cena debe ser ligera y temprana.



ADOPTA NUEVAS RUTINAS

¿A qué hora y cómo vas al baño? Qué te conviene y qué no

Una manera de boicotear el tránsito intestinal puede ser la forma en que te sientas en el inodoro

Hay hábitos —fáciles de cambiar— que pueden estar dificultando la eliminación de desechos:

No te aguantes 'las ganas'. La denominada 'negligencia a la llamada' puede provocar estreñimiento en un par de días. "Con solo hacer volver dos veces seguidas el bolo alimenticio a la cola de espera ya entrenamos a los nervios y músculos para que den marcha atrás (...). Cada vez es más difícil cambiar de dirección", explica la investigadora Julia Enders en la obra "La digestión es la cuestión" (Ed. Urano).

Ve al baño a una hora fija. Si insistes (aunque al principio no lo logres) el intestino, amante de la rutina, la adoptará como propia. Inténtalo mejor tras desayunar:

"Los movimientos del colon son más frecuentes al despertar", afirma el doctor Juan Carlos García Pérez, del Área de Cirugía General y del Aparato Digestivo del Hospital Ramón y Cajal.

Un taburete en el baño. El cuerpo está diseñado para evacuar en cuclillas, posición en la que el colon se pone recto. Basta con colocar los pies sobre un taburete bajo cuando te sientes en el váter. Balancear, mientras, el tronco hacia delante y hacia atrás también ayuda, asegura Enders.

También cuenta... Las prendas ajustadas en la cintura entorpecen el trabajo del estómago; en cambio dejar pasar 20 minutos tras la comida y salir luego a caminar, lo activa. Intenta hacerlo.

i ¿Sabías que el tabaco estrñe?

"Tiene sustancias que frenan los movimientos que propulsan las heces a través de los intestinos", explica el doctor García Pérez.



Los laxantes deben ser la última opción: si el intestino se acostumbra a ellos, se vuelve 'vago'. No los tomes sin supervisión médica



TÉCNICAS QUE FUNCIONAN

Logra relajar los nervios y activar tus intestinos

Prestar atención cada día un rato a tu respiración o practicar ciertos movimientos te ayudará

1 DEBES PONER FIN AL ESTREÑIMIENTO EMOCIONAL

No falla, si pasas unos días nerviosa, tienes problemas para ir al baño. Y es que la ansiedad puede alterar los movimientos peristálticos (los que hacen transitar los alimentos por el aparato digestivo) provocando un estreñimiento... que genera más ansiedad. Por eso son efectivos el yoga, el taichi o el Pilates.

La respiración consciente. Si practicar estas técnicas es demasiado para ti, concéntrate cada día unos minutos en cómo entra el aire por tu boca hinchando tu vientre y sale luego lentamente por la nariz, deshinchándolo.

2 TU ABDOMEN NECESITA QUE LO REFUERCES

El sedentarismo también contribuye a que el tránsito intestinal sea más lento. Lo mejor es hacer ejercicio aeróbico. Oblígate a caminar cada día un rato a buen paso, a subir y bajar escaleras...

Además, refuerza los músculos del abdomen para que favorezcan el vaciado. Para lograrlo:

La postura del gato. Ponte 'a cuatro patas'. Cuando cojas aire por la nariz, hincha el vientre sin moverte; cuando lo sueltes por la boca, siéntate sobre los talones y eleva los brazos notando cómo se estira toda la columna. ▶ Esta otra postura también refuerza tu abdomen. Estirada con los brazos en cruz, eleva las rodillas juntas hacia el pecho. Gira a un lado y mantén 5 segundos; repite hacia el otro. Prácticalo cada día cuatro o cinco veces.

3 Y ADEMÁS, UN MASAJE ACTIVADOR. Algunos médicos le atribuyen un efecto placebo, pero muchos fisioterapeutas aseguran que funciona. Pruébalo. Masajea la barriga unos minutos, haciendo ligeras presiones. Empieza por la derecha, sigue por encima del ombligo y baja por la izquierda, acabando ahí.



i De estreñimiento a incontinencia

"Los repetidos esfuerzos que realizan quienes tienen estreñimiento crónico suele alterar el tono de la musculatura del suelo pélvico y la vejiga, provocando incontinencia urinaria", afirma el médico.



Cuando hay algo más

Si el estreñimiento no es solo puntual sino que se cronifica y no mejora cambiando los hábitos diarios, hay que buscar con el médico cuáles son las causas ocultas que hay detrás de él. Estas son algunas posibilidades.

* CIERTOS FÁRMACOS

"El 34% de las mujeres que lo sufren sigue un tratamiento farmacológico", afirma el doctor Juan Carlos García Pérez. Diuréticos, antiácidos, antidepresivos y los suplementos de hierro y calcio lo tienen entre sus efectos secundarios. Si los estás tomando, "valora con el médico cambiarlos, disminuir su dosis o combinarlos con un laxante", aconseja el especialista del Hospital Ramón y Cajal.

* HIPOTIROIDISMO

No es habitual, pero un estreñimiento crónico también puede indicar que la glándula tiroides va más lenta de lo que se considera normal.

* EXCESO DE CALCIO

Los riñones filtran el calcio y cuando hay un exceso del mismo en el organismo se orina más para lograr eliminarlo. Esto favorece la deshidratación. En consecuencia, las heces pierden su agua y se vuelven duras y secas, por lo que cuesta más expulsarlas.

Por Carmen L. Santamaría