



Conozca los diez pecados que le impiden tener una buena digestión

Un vistazo a los consejos que da la doctora Robynne Chutkan en su bestseller 'La buena digestión'.

1. Poca fibra

En estos tiempos modernos, los hábitos alimenticios han cambiado a tal punto que comemos muchas cosas que no aportan una fuente nutricional importante. La doctora Robynne Chutkan, en el libro 'La buena digestión', sugiere que "51 % de la dieta occidental típica consiste en alimentos refinados y procesados, 42 % está formada por lácteos y productos de origen animal, y solo 7 % proviene de frutas y verduras con fibra".

Explica que, con semejantes características, estamos ingiriendo solo un pequeño porcentaje de la fibra recomendada para cada día, lo que se traduce en heces duras, pequeñas y difíciles de evacuar.

2. Muchos lácteos

Pocas cosas tan tentadoras como los lácteos. Imagine una fondue de queso hirviendo o una tabla de quesos maduros con una botella de vino.

No tiene nada de malo, a menos que la dieta diaria empiece a saturarse de lácteos. En este caso, el abuso ocasiona estreñimiento. Según la doctora Chutkan: "Las dietas altas en queso y otros alimentos basados en fibra y altos en grasa como la carne requieren más tiempo de digestión y pueden frenar la motilidad". Que los lácteos no le quiten espacio a cereales y verduras.

3. Abuso de medicamentos

"El tránsito lento a lo largo del colon retrasa la digestión, solo que en este caso el excremento no se acumula en la puerta trasera mientras espera salir, sino que está distribuido en todo el colon", dice la doctora Chutkan en su manual para la buena digestión.



Y para evitar el insoportable estreñimiento es necesario identificar aquellos medicamentos que empeoran las cosas.

Ojo con los antidepresivos y los analgésicos, con los suplementos alimenticios que contienen hierro y con los antiácidos que tienen alto contenido de aluminio, pues nos hacen más lenta la digestión.

También deben tomar conciencia quienes se han acostumbrado a usar laxantes, pues hacen que sus intestinos se vuelvan lentos y necesitarán cada vez mayores dosis de laxantes para poder defecar.

4. Ser sedentario

Los amigos del control remoto y aquellos que acostumbran pasar los fines de semana echados en la cama con un balde de alitas picantes en una mano y un litro de gaseosa en la otra, deben entrar en razón.

Los hábitos de vida sedentarios hacen que el estreñimiento crezca y se agrave.

¿Cuál es la razón? Resulta que caminar, hacer ejercicio regularmente y pararse del escritorio para hablar con el compañero de oficina en lugar de chatearle “estimula los movimientos peristálticos y es una herramienta importante para combatir el estreñimiento crónico. Como siempre digo: si tú no te mueves, no esperes que tus intestinos lo hagan”, explica la doctora Chutkan.

5. Vivir estresado

Primer escenario: Imagine a alguien que vive estresado, contestando llamadas, atendiendo proveedores, corriendo de un lado para otro y resolviendo todo tipo de dilemas laborales.

¿A qué hora tendrá tiempo de ir al baño?

Segundo escenario: imagine que usted está de viaje y se hospeda en la casa de unos amigos o unos familiares que le invitan a cenar, a desayunar, etc., pero usted no se siente en confianza para entrar al baño y dar rienda suelta a su liberación intestinal.



¿Qué ocurre? Estreñimiento garantizado.

En escenarios como estos es importante disponer de tiempo para ir al baño sin afanes. Recuerde que un trabajo hoy lo tiene y mañana no, mientras su digestión lo acompañará por siempre.

6. Ay: ¡Las hormonas!

Explica la doctora Chutkan que los cambios hormonales afectan la digestión y las mujeres debemos ser conscientes de ello para poder tomar cartas en el asunto.

“Muchas mujeres aseguran experimentar cambios digestivos antes de su periodo, que incluyen un estreñimiento agravado, así como distensión abdominal y retención de líquidos.

La menopausia conspira para expandir nuestra cintura, incrementar la retención de líquidos y gases y frenar la actividad intestinal, con lo cual empeora el estreñimiento y la distensión”, afirma en su libro ‘La buena digestión’. Si este es su caso, no agrave la situación con nutrición deficiente.

7. Tener una mala postura

“La mayor parte de la gente no se da cuenta de que también es importante la postura al momento de ir al baño.

Lo más natural para dar a luz es estar en cuclillas, y resulta que también es la posición más natural para evacuar”, dice la doctora Chutkan, y aconseja poner un pequeño banco frente al inodoro para apoyar en él los pies y tener las piernas más cerca del pecho mientras esté sentado, así la postura será más parecida a la de estar en cuclillas. Vale la pena probar.

La vieja costumbre de leer revistas mientras va al baño solo logra hacer intestinos más perezosos.

8. No hidratarse bien

Hay quienes creen que estar bien hidratado es apurar un galón de agua en tres minutos. “Tomo mucha agua”, dicen, pero no es solo la cantidad lo que importa.



Los expertos aconsejan beber a sorbos pequeños, no a grandes ragos desesperados y frenéticos.

Lo confirma la doctora Chutkan:

“La hidratación es fundamental para que los productos de la digestión se mantengan en movimiento, pero no por ello debes atiborrarte de fluidos. es preferible beber a sorbos varias veces a lo largo del día, así como consumir los líquidos entre comidas en vez de durante ellas para evitar que el estómago se llene de más”.

9. No saber comer fuera de casa

“¿Qué puedo hacer para mejorar mi digestión, si mi trabajo y mi estudio me impiden almorzar en mi casa? Esta es la pregunta que muchos se hacen, pero hay ciertos tips de gran ayuda: camine después de haber almorzado, para que estimule las contracciones peristálticas que aceleran el vaciamiento estomacal, sugiere la doctora Chutkan.

Si come fuera, no se atiborre de grasas, carne, quesos y salsas cremosas, pues hacen difícil la digestión. Lleve refrigerios sanos a la oficina, para media mañana y media tarde. Y las citas de negocios mejor al almuerzo que tarde en la noche.

10. Saltarse las comidas

Salir de casa sin desayunar tiene consecuencias: el cuerpo no contará con la energía necesaria para empezar el día y en el momento menos pensado iremos a vaciar la máquina dispensadora de comida chatarra para calmar el hambre, con el respectivo daño a nuestra digestión.

Consejo: no se salte ninguna comida, mastique lento y no coma en exceso antes de ir a la cama; en lugar de tres comidas espaciadas coma más veces al día pero en porciones moderadas.