

LA SALUD DIGESTIVA ES IMPORTANTE

Por qué es importante y cómo lograrla



La salud digestiva es importante para el bienestar general del cuerpo. Por suerte, para la mayoría de la gente, sólo es necesario tomar medidas preventivas simples. El control de su salud digestiva puede ayudarle a mejorar su salud general y aumentar su bienestar y felicidad. Así que no espere hasta experimentar problemas. Usted puede comenzar a hacer simples cambios proactivos en su dieta y estilo de vida hoy mismo que pueden beneficiar su salud digestiva ahora y por el resto de su vida. Aquí le decimos cómo hacerlo.



¿Qué es la salud digestiva?

La salud digestiva es la capacidad de descomponer, absorber y utilizar nutrientes, y eliminar los productos de desecho de las comidas y bebidas de una forma que optimiza su salud y vitalidad. Las personas con buena salud digestiva no suelen experimentar síntomas molestos tales como el estreñimiento, la diarrea y la acidez con regularidad. La buena salud digestiva se logra consumiendo una dieta nutritiva, reduciendo el estrés y manteniéndose físicamente activo.

¿Por qué es tan importante la salud digestiva?

- La buena salud digestiva mejora la salud general. Durante su vida, su tubo digestivo se verá expuesto a 60 toneladas de comida que pasarán a través de él. El recubrimiento del tubo digestivo es una de las primeras líneas de defensa del cuerpo contra las toxinas e infecciones de bacterias, virus y parásitos dañinos, y por lo tanto, es un componente importante de su sistema inmune.
- Calidad de vida—Los problemas digestivos pueden afectar todos los aspectos de su vida. Los síntomas de la mala salud digestiva, tales como la acidez estomacal/el dolor abdominal, la diarrea y el estreñimiento, pueden ser vergonzosos, impredecibles y desconcertantes.

Pasos simples para alcanzar la salud digestiva

Dieta

- Coma frutas y verduras. Consuma frutas y verduras varias veces por día, incluyendo frutas secas, tales como ciruelas secas. Estas contienen vitaminas y minerales importantes y poseen cualidades antioxidantes y fibra que benefician la salud, incluyendo una excelente salud digestiva.
- Consuma bastante fibra. La fibra ayuda a regularizar la actividad de su tubo digestivo, mejora la salud cardiovascular y regula el nivel del azúcar en la sangre. Elija comidas que contengan tanto fibra soluble como el salvado de avena y los frijoles secos, como fibra insoluble, tal como la que contienen los productos de granos enteros. Son buena fuente de fibra las ciruelas secas, el salvado, los panes y cereales de granos enteros y los frijoles y nueces.
- Consuma proteínas adecuadas en especial proteínas vegetales, tales como frijoles y productos de soja.
- Obtenga las vitaminas y los minerales que necesita. El calcio y la vitamina D son esenciales para la buena salud digestiva y se encuentran tanto en los productos lácteos como en los alimentos fortificados. Lea las etiquetas.
- Limite la cantidad de grasas y dulces y en vez de ellos elija alimentos tales como la fruta y los granos enteros.
- Manténgase hidratado. Obtenga los fluidos que necesita de las bebidas y comidas que consume. Incluya una bebida con cada comida o bocadillo. Son excelentes opciones el agua, el té de hierbas y los jugos de frutas, tales como el jugo de ciruela.
- Coma cuidadosamente. La forma de comer es tan importante como lo que se come. Coma lentamente, disfrute la comida mientras come y deje de comer cuando se sienta satisfecho. Planee con anticipación. Tenga a mano bocadillos buenos para usted y fáciles de llevar, tales como frutas y ciruelas secas o granola y almendras.

Ejercicio

- Manténgase en movimiento. Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio al día. Puede caminar, hacer ejercicios aeróbicos o realizar actividades que aumentan la resistencia. También puede probar los ejercicios de estiramiento tales como yoga o Pilates. Cada movimiento cuenta. Agregue movimiento a su día utilizando las escaleras en vez del elevador, o vaya caminando a visitar a un compañero de trabajo en vez de enviarle un mensaje de correo electrónico.
- Espere después de comer. Dése la oportunidad de relajarse y digerir su comida antes de hacer ejercicio.
- Fortalezca la parte central de su cuerpo. Incluya ejercicios tales como abdominales realizados en el suelo, o utilice una pelota de estabilidad (stability ball) para fortalecer los músculos de la parte central de su cuerpo.
- Elija con prudencia. Si tiene problemas digestivos, seleccione ejercicios que no hacen mal a la digestión tales como natación, Pilates o entrenamiento de resistencia. Estas actividades son más apropiadas para el tubo digestivo que las actividades más intensas.

Reducción del estrés

- Mantenga la calma. Controle su estrés. Separe tiempo para la respiración profunda, la meditación o la visualización en su rutina diaria.
- Préstele atención a su cuerpo. Usted podrá sentir los efectos positivos de sus elecciones de estilo de vida saludable.
- Relájese. Participe en actividades que son relajantes para usted.
- Calma. Programe tiempo para estar en calma después de la comida.
- Duerma adecuadamente.

Leslie Bonci, M.P.H., R.D., LDN, CSSD y Leo Treyzon, M.D. contribuyeron a este documento educativo. Ambos ocupan puestos en la Junta de Asesores de la Organización de Salud Digestiva (Advisory Board of the Digestive Health Organization). Bonci es autora del libro American Dietetic Association Guide to Better Digestion (Guía para una mejor digestión de la Asociación Dietética Americana), Copyright ©2003 de la Asociación Dietética Americana (American Dietetic Association); publicado por John Wiley & Sons, Inc.

Para obtener más información y consejos para mejorar su salud digestiva, visite:
www.digestivehealthorg.com y www.tummywise.com.

LA SALUD DIGESTIVA ES IMPORTANTE

Mitos y hechos

Mito: Las ciruelas secas causan diarrea.

Hecho: La investigación sugiere que en general los adultos saludables pueden comer entre 10 y 12 ciruelas secas de California por día sin experimentar cambios importantes en sus hábitos intestinales. Tenga en cuenta que la digestión y los hábitos intestinales individuales varían. Si usted no consume alimentos con fibra con regularidad, tal vez le convenga agregar las ciruelas secas de California—o cualquier otro alimento con fibra—de forma gradual a su dieta. Comience con 4 ó 5 ciruelas secas de California (lo que se considera una porción) por día, y aumente su consumo de forma gradual.

Mito: Todo el mundo debe evacuar el vientre una vez por día.

Hecho: Todo el mundo es diferente en lo que a regularidad se refiere. Aunque para algunas personas sea normal evacuar el vientre una vez por día, hay muchas personas que evacuan el vientre varias veces por día y algunas que lo hacen sólo cada 3 ó 4 días. La meta es estar libre de síntomas—es decir, no sentir dolor, malestar abdominal, distensión abdominal, sensación de estreñimiento ni acidez estomacal, y la clave es consumir una dieta óptima para sus necesidades de salud personales. La frecuencia de las evacuaciones de vientre refleja esa dieta.

Mito: La fibra causa distensión abdominal.

Hecho: La fibra puede ayudar a mantener su regularidad intestinal. Puede darle cuerpo a las evacuaciones del vientre si son “flojas”, y puede ablandarlas en cierta medida. Algunas personas experimentan distensión o hinchazón abdominal al consumir fibra porque incluyen la fibra en su dieta demasiado rápido. Conviene aumentar la fibra de forma gradual. En general, cuanta mayor cantidad de fibra consuma, mejor será su salud— en especial cuando reemplaza alimentos grasos con bajo contenido de fibra por alimentos ricos en fibra tales como las frutas y verduras.

Mito: Los viajes no cambian los hábitos intestinales.

Hecho: Muchas personas descubren que cuando viajan su tubo digestivo se rebela, causando evacuaciones de vientre irregulares o más frecuentes. Los viajes en avión pueden deshidratar el cuerpo, y si uno viaja de una zona horaria a otra, se descompagina el ritmo del cuerpo. Por esa razón, debe asegurarse de consumir suficientes líquidos cuando viaje. Además, lleve consigo alimentos que ayudan a regularizar el intestino tales como ciruelas secas de California, salvado de cereal y semilla de lino molida, y trate de respetar sus horarios normales para comer y dormir.

Mito: Hacer dieta para bajar de peso mejora la regularidad del intestino.

Hecho: Si su peso es excesivo, el bajar de peso es importante para su salud. Sin embargo, uno de los efectos secundarios desafortunados del bajar de peso, y en especial del hacerlo rápidamente, es el estreñimiento. El consumo de alimentos bajos en calorías y ricos en fibra es un método prudente para evitar este síntoma. Los médicos y dietistas a veces recomiendan consumir ciruelas secas, que pueden promover patrones de evacuación de vientre favorables para las personas que están tratando de bajar de peso.

Mito: Comer de noche hace subir de peso.

Hecho: Lo más grave de comer de noche es hacerlo cuando uno ya ha ingerido la cantidad de calorías que necesita y continúa comiendo. El aumento de peso ocurre porque usted consume calorías excesivas, no porque estas calorías se consumen de noche. Algunas personas sienten molestias digestivas cuando comen de noche, y sin duda este hábito debe ser evitado por quienes sufren de acidez estomacal. De no ser así, mientras uno no consuma calorías excesivas, no causa problemas incorporar un bocadillo nocturno a nuestro plan de comidas.

Mito: Las comidas picantes causan úlceras.

Hecho: Algunas personas con úlceras notan que se sienten peor cuando comen comidas picantes, pero muchas personas con úlceras toleran la comida picante sin problemas. Las causas más comunes de las úlceras son las infecciones con una bacteria llamada *H. Pylori* (dichas infecciones son tratables) y los efectos secundarios de los medicamentos ¡no la salsa picante!

Las ciruelas secas de California y la salud digestiva

Las ciruelas secas de California son beneficiosas para la salud digestiva porque contienen fibra (3g. de fibra por porción, constituida de aproximadamente un 50% de fibra insoluble y un 50% de fibra soluble), así como compuestos vegetales llamados fenoles y un alcohol de azúcar llamado sorbitol, todos considerados beneficiosos para el tubo digestivo y por lo tanto para todo el cuerpo y el sistema inmune. Las ciruelas secas también poseen un alto contenido de sustancias vegetales llamadas polifenoles. Los polifenoles son antioxidantes potentes que protegen el ADN del daño, disminuyen la inflamación y previenen el cáncer.

1 Tinker FL, Schneeman BO, Davis PA y Gallaher DD. Consumption of prunes as a source of dietary fiber in men with mild hypercholesterolemia (El consumo de ciruelas secas como fuente de fibra en hombres que sufren de hipercolesterolemia leve). *Journal Americano de Nutrición Clínica* 1991;53:1259-65.