

## Digestión: Una Alborotadora Pregunta

**El Conflicto Gastronómico.** Es relajante ver el movimiento de las sonoras burbujas que forman los peces en el tanque o pecera tropical. Pero este asunto es diferente cuando esto sucede en su estómago. ¿Hay alivio para aquellos que padecen desórdenes estomacales como acidez, acumulación de gases, eructos, problemas intestinales que afecta hasta 10 millones de Americanos y 20% de los adultos alrededor del mundo?

Muchos de los desordenes gastrointestinales tienen raíces asociadas con una cultura que no consume suficiente fibra dietética, falta de ejercicio y conexiones sociales. Estilo de vida caracterizado por frenetismo, incesantes prisas y desolación, combinado con comida chatarra-grasosa, meriendas azucaradas e inactividad han cobrado su precio en la salud digestiva, disparando un incremento en lo que se llama “desórdenes funcionales intestinales.”

“Desórdenes funcionales intestinales” incluyen síntomas de irritabilidad intestinal, estreñimiento, diarrea, y acumulación de gases. Hay muchas causas de los desórdenes estomacales e intestinales. Siempre consulte con su doctor para un diagnóstico y tratamiento específico de sus condiciones gastrointestinales.

**Digestión Básica.** Nuestra biología, como muchos de los sistemas de la naturaleza, trabaja más ordenadamente en ritmos y ciclos. Tener horas regulares para comer, dormir, relajarse, hacer ejercicio y otras rutinas promueve la salud física, mental y digestiva. Los siguientes consejos prácticos pueden ayudarle a mejorar la digestión y la función intestinal –por lo que usted puede disfrutar de las burbujas en su pecera favorita,- ¡sin experimentar los efectos angustiosos en su estómago!

**Menús Aceptables y No Aceptables.** Recomendaciones dietéticas para el funcionamiento desordenado del sistema digestivo, incluye ingerir grandes cantidades de fibra combinada con una dieta baja en grasa.<sup>1</sup> Una dieta rica en frutas y verduras frescas, granos integrales, avena, arroz integral y otras comidas derivadas de plantas tienen un efecto “satisfaciente” que promueve regularidad y reduce estreñimiento y diarrea.

Comidas altas en grasas saturadas y colesterol promueven gastritis o inflamación de la pared del estómago.<sup>2</sup> Comidas vegetales son altas en valor nutritivo y bajas en grasa. La fibra dietética reduce el riesgo de la gastritis; esta también provee energía a la flora y células intestinales, reduciendo el riesgo de inflamaciones y enfermedades gastrointestinales.

Comidas muy condimentadas o picantes, alcohol, la cafeína y alto consumo de sodio promueve la inflamación y funciona contra la salud digestiva. Tiempos regulares de comida combinados con alto contenido de fibra dietética y ejercicio baja la inflamación y promueve una peristalsis, movimiento de los alimentos en el tubo digestivo, saludable.

### Horario de Comida y Otros Consejos.

- Regularidad. El no desayunar y comer frecuentes pequeñas meriendas tiende a incrementar el total de calorías y añadir peso. Frecuentes comidas interfiere con la habilidad del estómago al procesar la próxima comida.<sup>3</sup> Esto puede causar indigestión, malestar y gases. Comer con

frecuencia a cualquier hora esta asociado al cáncer de colon,<sup>4</sup> y comer de noche esta asociado con reflujo y mala calidad de sueño. Una comida grande por la tarde puede empeorar en la mañana siguiente el nivel de azúcar en la sangre en casos de diabetes tipo 2.<sup>5</sup> **Pruebe esto...** Comer un desayuno saludable para el corazón, granos integrales con frutas frescas y nueces y reducir la comida por las noches está asociado con el control de peso saludable, estado de ánimo y funcionamiento mental.<sup>6</sup> Deje que su estómago descanse entre comidas y se aliviane en la noche. El viejo refrán dice: “Desayune como rey, almuerce como reina y cene como mendigo.”

- **Comer Rápido.** Atragantarse rápidamente una comida es una razón común de indigestión y malestar estomacal. Esta también esta asociada con un pobre control de azúcar en la sangre<sup>7</sup> y cáncer del estómago.<sup>8</sup> **Pruebe esto...** La gente que come despacio come menos y por eso consume hasta 200 calorías menos diariamente; masticar bien la comida esta asociado con un mejor funcionamiento mental y estado de ánimo. La disponibilidad de nutrientes y digestión también se mejora al comer despacio y masticar bien la comida. Entonces, aléjese de la TV o computadora, encienda una candela, cálmese y disfrute el tiempo de comida, tal vez con sus amigos!

- **Reduzca las Porciones** Estudios muestran que cuando comemos “solo un poquito menos” tan solo lo que necesitaríamos para sentirnos totalmente llenos, ayuda a la digestión y alarga la vida. Comer menos reduce el riesgo de indigestión y los reflujo de acidez.

**Pruebe esto...** Tome porciones más pequeñas y pare de comer antes que su estómago se sienta completamente lleno. Usted notará la diferencia sintiéndose menos cansancio mental o sensación de falta de energía o sensación sueño después de las comidas.

- **Agua Suficiente.** Tome agua entre comidas, en lugar de consumir una gran cantidad de líquidos mientras come, esto le da más oportunidad para escoger una comida saludable y ayuda a la digestión. **Pruebe esto...** “Cargue” su sistema con un vaso de agua tibia o a temperatura ambiente por la mañana. Agregue un poquito de limón para agregar sabor. Para reducir reflujo de acidez, algunos expertos recomiendan esperar una hora después de las comidas para ingerir líquidos, y evitar comer y tomar líquidos por lo menos tres horas antes de acostarse.<sup>9</sup>

**Estado de Ánimo y Motion.** Hay una fuerte conexión entre el cerebro y el estómago lo cual asocia salud emocional y digestiva. Estrés crónico, ansiedad y depresión son asociados con el síndrome de irritabilidad intestinal (IBS –por sus siglas en inglés-), dolor intestinal, diarrea, estreñimiento y enfermedades estomacales. Manejar el los problemas adecuadamente, hacer ejercicios físicos y de relajación baja el estrés , mejora el estado de ánimo y la capacidad de procesamiento mental y además minimiza la depresión –los cuales son buenos para problemas gastrointestinales. Aunque el ejercicio intenso como correr puede empeorar los síntomas de IBS-

Ejercicio cardio-estimulante suave, tales como caminatas aceleradas, es mejor. Si usted esta propenso a padecer de diarreas, evite comer 2 horas antes de hacer ejercicio o usar cafeína o bebidas calientes, estas aceleran las contracciones. También es importante evitar las comidas grasosas o comidas que promueven la producción de .

Encuentre tiempo para hacer ejercicio cuando sus intestinos están lo “más quieto” posible, incremente la duración del período de ejercicio de baja intensidad.

La Biblia nos enseña que hay “tiempo y estaciones” para cada propósito bajo el cielo. Así como los sistemas de la naturaleza y biología tienen patrones ordenados y un plan, Dios tiene un maravilloso plan y propósito para su vida. Él le invita ahora: “Venid a mí, todos los que estén cansados y agobiados, y yo os haré descansar.”<sup>10</sup> De la misma manera, como la buena comida ayuda a minimizar las enfermedades gastrointestinales; la Palabra de Dios, La Biblia, ayudará a suavizar el camino de su vida y conectarse con la Fuente de Vida Eterna.

- 1 American Society of Colon and Rectal Surgeons
- 2 Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology 2001;21(6):991-6.
- 3 Appetite 2007;48(2):199-205.
- 4 Int J of Cancer 2011, April 25 [epub].
- 5 J Diabetes Comp 1998;12(2):61-64.
- 6 Am J Epidem, Jan 2008; J Am Diet Assoc 2005;105(9):1383-9.
- 7 Prev Med 2008;46(2):154-9.
- 8 Oncology Reports 1998;5(5):1191-4.
- 9 WebMD 2000 Health News.
- 10Matthew 11:28.

Visítenos en [LifestyleMatters.com](http://LifestyleMatters.com) para obtener libros u otros productos de Lifestyle Matters; Revista Balance, Tratados de vida equilibrada; u otras herramientas, recursos e información interesantes.  
O llamar: Para ordenar 1-800-328-0525 o al 1-866-624-5433 para obtener información.