

SALUD

En verano, el sistema digestivo también necesita descansar

PABLO GUTMAN.
 EFE - REPORTAJES

El verano es un sinónimo de descanso y vacaciones, pero a veces nuestro aparato digestivo llega a esa estación en condiciones deficientes debido al castigo que ha recibido durante el año a raíz de estrés laboral, y además se ve afectado por los cambios que introducimos a nuestra alimentación, sobre todo si viajamos al extranjero. Los especialistas explican cómo remediarlo.

Cuando llega el verano, tras unos largos meses de trabajo y estudios, tanto dentro como fuera de casa, tod@s, nosotros mismos y nuestras familias, necesitamos una temporada de descanso alejados del agotador ajetreo habitual. Nuestro sistema digestivo, que suele llegar a la temporada estival muy castigado por el estrés laboral y educativo, y que además debe afrontar los cambios en alimentación que solemos introducir en la etapa veraniega, también se merece un buen descanso y unas vacaciones adecuadas para recuperarse, aseguran los especialistas.

"Cada vez más personas conviven con hinchazón, gases, digestiones pesadas o dolor abdominal, sin que en sus análisis

de sangre aparezca una causa clara de sus molestias digestivas", señala Inmaculada Borrego (@inmabosaluddigestiva), una reconocida especialista en salud digestiva, autora del libro 'Lo que tu mente calla, tu intestino lo grita'. Con una sólida formación en áreas relacionadas con la salud física y mental, Borrego convirtió su diagnóstico de colitis ulcerosa en un camino para comprender el cuerpo humano en profundidad, combinando sus conocimientos con la experiencia clínica, para explorar la influencia de lo que vivimos, sentimos y comemos en los sistemas digestivo, nervioso e inmunitario.

CONEXIÓN ENTRE ESTRÉS, EMOCIONES E INTESTINO.

Borrego sostiene que "los nervios, el estrés acumula-

do, las emociones reprimidas y las distintas experiencias que vivimos pueden afectar directamente a nuestro aparato digestivo", y que los "síntomas digestivos pueden persistir aunque comamos bien o sigamos todos los consejos que nos han dado", porque hay una conexión entre nuestras emociones y digestiones.

"Una de las áreas más afectadas por el estrés laboral es el aparato digestivo. En

países como España, las estadísticas de patologías digestivas revelan el 40 por ciento de los trabajadores sufre algún tipo de trastorno digestivo, como hinchazón, dolor abdominal, diarrea, estreñimiento, gastritis o úlceras", puntualiza.

Advierte que el estrés crónico tiene importantes repercusiones en todo el cuerpo, al trastocar la co-

municación entre la microbiota (microorganismos presentes en el intestino) y el sistema nervioso central; alterar la capa de células y moco que protege el intestino de las sustancias nocivas; afectar a la composición y a la diversidad de la microbiota; potenciar el dolor y debilitar el sistema inmunitario (nuestras defensas naturales). "Cuando sentimos, de forma muy intensa o durante largos períodos, emociones desagradables, como la ira, la tristeza o el miedo, nuestro cerebro libera sustancias que pueden causar inflamación, disbiosis o alteración de la microbiota", apunta. Estas sustancias también pueden afectar al movimiento, la sensibilidad y las defensas de nuestro aparato digestivo, añade.

ESPIACIAR LAS COMIDAS, AYUNAR POR

LA NOCHE.

"Comer con demasiada frecuencia puede sobrecargar de trabajo el aparato digestivo, provocar que se acumulen residuos, fermenten los alimentos y se produzca inflamación intestinal", según Borrego. "Para la mayoría de los adultos, basta con dos o tres comidas al día, aunque importante ajustar la frecuencia a las necesidades individuales de cada persona", recomienda.

Por otra parte, Borrego sugiere espaciar las comidas a lo largo del día, buscando comer cuando haya una sensación de hambre real, para que nuestro organismo pueda realizar su fase de limpieza intestinal en condiciones y sin interrupciones.

ALIMENTOS

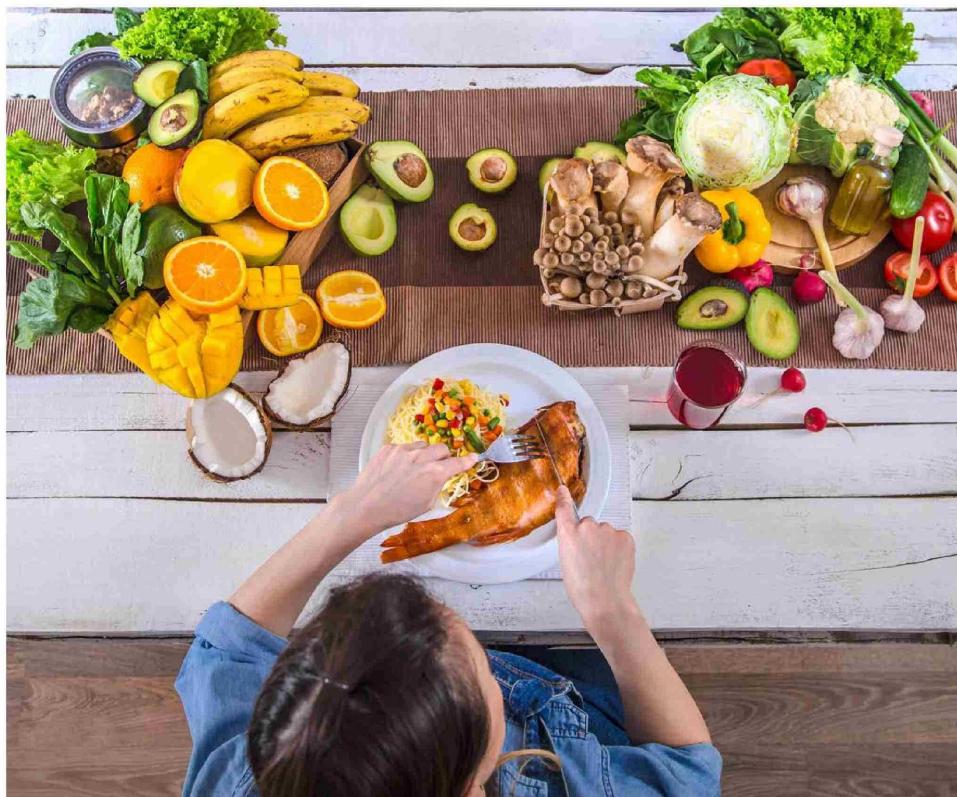
ANTIINFLAMATORIOS Y HIERBAS DIGESTIVAS.

Para conseguir que nuestro sistema digestivo se recupere y solucione sus desajustes, Borrego aconseja que permitamos un descanso digestivo nocturno más prolongado de lo que estamos habituados, "dejando al menos doce horas entre la cena y el desayuno, como buen punto de partida".

Cuando llegue el momento de comer es importante "hacerlo de manera consciente, dedicando una atención plena a la experiencia de alimentarnos, para que nuestro aparato digestivo y microbiota intestinal se preparen bien para digerir los alimentos", sostiene.

"Escucha a tu cuerpo y dale los alimentos que realmente necesita, en lugar de sucumbir constantemente a los antojos momentáneos de comida", enfatiza.

"Las setas, como el shiitake, el champiñón, el níscal, el maitake, el boletus y la



En verano hay que mantener una alimentación equilibrada, evitando los excesos de grasas, azúcares y alimentos ultraprocesados. Foto facilitada por noVadet.

continúa ►►

Fecha: 26-01-2026
 Medio: El Rancagüino
 Supl.: El Rancagüino
 Tipo: Noticia general
 Título: En verano, el sistema digestivo también necesita descansar

Pág. : 13
 Cm2: 879,1
 VPE: \$ 1.391.593

Tiraje: 5.000
 Lectoría: 15.000
 Favorabilidad: No Definida



Beber un mínimo de 1,5 a 2 litros de agua al día ayuda a mantener el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento. Foto facilitada por noVadiet.

colmenilla, son auténticos tesoros, ya que están llenas de nutrientes esenciales para la salud digestiva y además, tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, por lo que son grandes aliadas para reducir la inflamación en el tracto digestivo", de acuerdo a esta experta.

Añade que "las semillas de calabaza, los piñones, las castañas y las avellanas suelen ser los frutos secos mejor tolerados por el aparato digestivo".

Por otra parte, explica que el jengibre, la cúrcuma, el hinojo, la manzanilla, el anís verde, la menta y el regaliz, son algunas de las hierbas con propiedades medicinales más eficaces para mejorar la digestión y aliviar los desajustes digestivos.

Borrego advierte que el café, que solemos consumir a raudales durante las épocas de trabajo o estudio, "puede ser un problema si tienes alguna molestia digestiva, especialmente gastritis, por sus propiedades estimulantes y ácidas, y sus compuestos que pueden irritar el revestimiento del estómago, empeorar el reflujo gastroesofágico y provocar ardor o acidez".

"Una vez que tu estómago esté más fuerte, y tu aparato digestivo vuela a ajustarse, podrás volver a disfrutar de esta bebida, siempre prestando atención a cómo te sientes después de beberla", señala.

DISFRUTAR DEL VERANO SIN PROBLEMAS DIGESTIVOS.

"El verano es una época para disfrutar y relajarse, pero también para cuidar nuestra salud digestiva. Adoptar hábitos saludables, prestar atención a la alimentación y mantenerse hidratado son claves para evitar molestias gastrointestinales y cualquier malestar que pueda trastocar nuestros planes vacacionales", señala la doctora Sonia Clavería, médica de familia, del departamento técnico de noVadiet (<https://novadiet.es>).

Según Clavería, un alto porcentaje de la población "sufre acidez de estómago, reflujo gastroesofágico, dispepsia o digestiones difíciles, lentas y pesadas, estreñimiento, hinchazón y distensión abdominal" y añade que "en verano, con la llegada del calor, estos síntomas tienden a intensificarse".

Añade que otros problemas digestivos que aumentan en verano son las gastroenteritis, debidas a intoxicaciones alimentarias o infecciones digestivas, y los "cortes de digestión", al entrar en contacto con agua fría, especialmente después de haber comido

o realizado ejercicio físico intenso, en un ambiente caluroso.

Explica que durante la temporada estival confluyen, en nuestra vida, distintos factores que favorece la aparición de molestias digestivas, como los cambios en la dieta, la alteración de horarios, el estrés debido a los preparativos y desplazamientos vacacionales, y el mayor riesgo de intoxicarse al consumir alimentos en mal estado, debido a las condiciones ambientales.

CONSEJOS PARA UNAS BUENAS DIGESTIONES VERANIEGAS.

Los expertos de noVadiet proponen las siguientes recomendaciones para cuidar nuestra salud digestiva en verano:

– Hidratación adecuada.

"Beber al menos de un litro y medio a dos litros de agua al día ayuda a mantener el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento, es beneficioso para nuestra microbiota intestinal", señala la doctora Clavería.

– Alimentación equilibrada. Clavería aconseja "consumir comidas ligeras (sin exceso de calorías y que se digieran con facilidad), ricas en frutas, verduras y fibra; evitar los excesos de grasas y azúcares: y eliminar los alimentos ultraprocesados de la alimentación veraniega diaria".

– Reposo digestivo. "Sea cual sea la cantidad de comidas diarias que hagamos (2, 3 o 4)", para Clavería es muy importante que haya "periodos de reposo en los que no comamos entre horas, para que nuestro aparato digestivo descansen y se recupere".

– Bebidas desaconsejadas.

"Tanto el alcohol como las bebidas con cafeína como el café o algunos refrescos, pueden irritar la mucosa gástrica y favorecer la acidez, si se beben en exceso por lo que es preferible evi-

tarlos", según Clavería.

– Complementos alimenticios. "Suplementar la alimentación con productos que incluyan en sus formulaciones microorganismos probióticos, plantas medicinales como el jengibre, regaliz y la malva o los minerales calcio y magnesio, puede ser beneficioso para la salud digestiva", de acuerdo a esta médica de familia.

PRECAUCIONES ESPECIALES AL VIAJAR AL EXTRANJERO.

Cuando se viaja al extranjero, a lugares con diferencias en la alimentación, el agua y las condiciones sanitarias, aumentan los riesgos para la salud digestiva, por lo que Clavería aconseja evitar el consumo de alimentos crudos o poco cocinados, como carnes, pescados y mariscos, ensaladas y verduras.

Señala que "es preferible comer frutas que pueda pelar uno mismo, beber siempre agua embotellada y evitar el hielo en las bebidas, ya que puede estar hecho con agua no potable", y por otra parte, recomienda "lavarse las manos con frecuencia, sobre todo antes de comer y después de usar el baño, y llevar en el equipaje gel desinfectante o toallitas húmedas para situaciones en las que no haya agua y jabón disponibles".



Atiborrarse de alimentos ultraprocesados y calóricos, ricos en grasas y azúcares, no es una buena idea cuando suben las temperaturas. Foto facilitada por noVadiet.

Guía de Salud

CONSULTA OFTALMOLÓGICA PRISMA
 Oftalmología al alcance de todos

Convenio con 

+56996359570 @PRISMA.OFTA
 Av. Einstein 290 (torre américa), oficina 1008. Rancagua.

PÚBLIQUE LLAMANDO 722 766 080

DR. IVAN LASTRA CAMPOS

Médico Radiólogo

- Ecotomografías
- Eco - Doppler color
- Radiografías 2° piso

Astorga 38
 Fono 72- 2230605

Lunes a Jueves
 De 9:00 a 12:30 hrs.
 14:30 a 16:30 hrs.
 Viernes
 De 9:00 a 12:30 hrs.
 14:30 a 16:00 hrs.

• Ecotomografías

INTERSAUD; Carretera
 El Cobre 1330 (Zócalo)
 Fono: 72- 2205329

Lunes a Miércoles
 8:30 a 12:30 hrs.
 15:00 a 17:00 hrs.