

Una alimentación variada y equilibrada en la inclusión de distintos alimentos en las cantidades precisas para asegurar el adecuado aporte de nutrientes, sustancias bioactivas y energía que requiere el organismo para su función y bienestar, junto con beber suficientes líquidos, es la base para proteger y mantener un óptimo estado de salud digestiva y general, aseguran los especialistas en nutrición.

#### Nutrir la salud

Aunque hay factores específicos a valor si se trata del proceso y aparato digestivo.

“Uno de los pilares fundamentales es el aumento en el consumo de fibra, mediante frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Este componente mejora el tránsito intestinal y disminuye el tiempo de exposición de la mucosa a agentes carcinógenos, y estimula la producción de ácidos grasos de cadena corta con propiedades antiinflamatorias y protectoras”, expone el nutricionista y académico Ucsu Mauricio Sotomayor. Ingerir de 25 a 30 gramos diarios es lo recomendado para promover el tránsito y prevenir el estreñimiento.

Por su impacto directo añade que la hidratación adecuada complementa el efecto de la fibra y favorece el funcionamiento del sistema digestivo. Lo ideal es beber agua y al menos 2 litros diarios, aunque infusiones sin azúcar añadida también sirven.

Por sus propiedades antiinflamatorias es importante consumir grasas saludables, como los ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6 presentes en alimentos como aceite de oliva, frutos secos, semillas y pescados grasos.

“Otros compuestos clave son los polifenoles y antioxidantes presentes en alimentos como el té verde, la cúrcuma, las frutas rojas y el cacao, que ayudan a combatir el estrés oxidativo y protegen las células del tracto digestivo. Asimismo, el calcio y la vitamina D contribuyen a regular la proliferación celular y favorecen la apoptosis, reduciendo el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal”, detalla el profesional.

La microbiota intestinal, para su diversidad y salud, también se debe alimentar y nutrir con otros cuidados específicos. La nutricionista UdeC María José Ortiz explica que además de una dieta variada y equilibrada se requiere



## Alimentación como determinante de la función digestiva para la salud general

#### La fibra dietaria

es pilar para cuidar el sistema digestivo y proviene de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres. Su insuficiencia es factor de riesgo.

#### 25 a 30 gramos de fibra

es la cantidad que se debe consumir al día para mejorar el tránsito intestinal, prevenir el estreñimiento y cuidar la salud digestiva.

el consumo de prebióticos y probióticos. Los primeros son tipo de fibra para nutrir a bacterias beneficiosas presentes en el cuerpo, mientras los segundos son bacterias vivas que se ingieren e influyen en equilibrar la microbiota.

Además de su presentación en formatos como suplementos, se encuentran naturalmente en distintos alimentos. Por ejemplo, prebióticos son vegetales como ajo, cebolla y plátano. Entre los probióticos destaca a fermentados como yogurt, kéfir, kombucha y chucrut.

Como parte de los hábitos saludables también está el cuidar las porciones y seguir horarios regulares de alimentación, reconociéndose sus efectos en mejo-

rar la función y salud digestiva, e incluso prevenir trastornos gastrointestinales.

Y la actividad física regular es un complemento crucial para la digestión y una vida sana, ayudando a controlar el peso y mejorar la motilidad intestinal.

#### Hábitos que dañan

Como hay una alimentación y hábitos que benefician, también hay perjudicial.

Lamentablemente, son patrones comunes en la sociedad con la “dieta occidentalizada”. Según explica la profesional, en ésta predominan los productos ultraprocesados, alimentos altos en grasas, azúcares, energía y con escaso aporte de fibra. Ello

“disminuye las especies de microorganismos que metabolizan carbohidratos complejos y, por lo tanto, impacta en el metabolismo y funciones propias de la microbiota”.

Estos alimentos también aumentan la inflamación del organismo, peor si son en exceso que es una conducta también frecuente. Así, la mantención de estos patrones se transforma en factor de riesgo para el desarrollo de diversas y complejas afecciones entre las que menciona sobrepeso/obesidad, patologías crónicas no transmisibles como diabetes e hipertensión, enfermedades cardiovasculares y cánceres, entre otras. Todas tienen gran incidencia en morbimortalidad en Chile.

También el consumo de carnes procesadas y embutidos se reconoce como factor de riesgo para la salud digestiva, siendo clasificadas como carcinógenas por la Organización Mundial de la Salud.

Ortiz también advierte que en la composición y diversidad de la microbiota influyen negativamente el uso de antibióticos, el estrés prolongado y sedentarismo. Factores que se deben evitar o modificar para llevar un estilo de vida sano para el sistema digestivo y el bienestar integral.

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
 contacto@diarioconcepcion.cl