ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Mejorar el bienestar digestivo

Los especialistas recomiendan una dieta rica en vegetales, fruta, fibra, y yogures y leches fermentadas con bifidobacterias

G. Martí

El 75% de la población española tiene molestias digestivas, según muestran los resultados del estudio *Alimentación, Salud y Probióticos* realizado por el programa de Nutrición y salud para los profesionales sanitarios (NUSA). Entre las molestias digestivas más habituales encontramos la sensación de pesadez de estómago (especialmente entre las mujeres); el tránsito intestinal lento o estreñimiento; la sensación de hinchazón; los gases; las flatulencias; el dolor abdominal (mucho más frecuente en mujeres que en hombres) y, por último, el ruido de barriga.

Si se analizan los resultados en función de la procedencia de los encuestados se pone de manifiesto que los catalanes son los que mejor valoran su salud digestiva: el 29% la considera muy buena, el 58% buena aunque de vez en cuando tenga alguna molestia digestiva, y el 13,2% mala o muy mala. En el otro extremo se sitúan los madrileños: sólo el 21% valora su salud digestiva como muy buena.

PREVENCIÓN

La alimentación, la actividad física, el estrés y el tabaquismo intervienen en los trastornos digestivos. De todos estos factores, la alimentación es el que más influye en nuestro aparato digestivo, en el que vive un ecosistema de entre 400 y 500 especies diferentes de bacterias, la denominada microflora intestinal que se adquiere en la infancia y se mantiene toda la vida. Ésta tiene una amplia variedad de funciones: produce vitamina B y K; absorbe las vitaminas que ingerimos y el ácido fólico; mantiene la integridad de la mucosa intestinal; previene el paso a la sangre de bacterias patógenas o toxinas; y da soporte al sistema inmune, que previene infecciones y atempera las respuestas alérgicas.

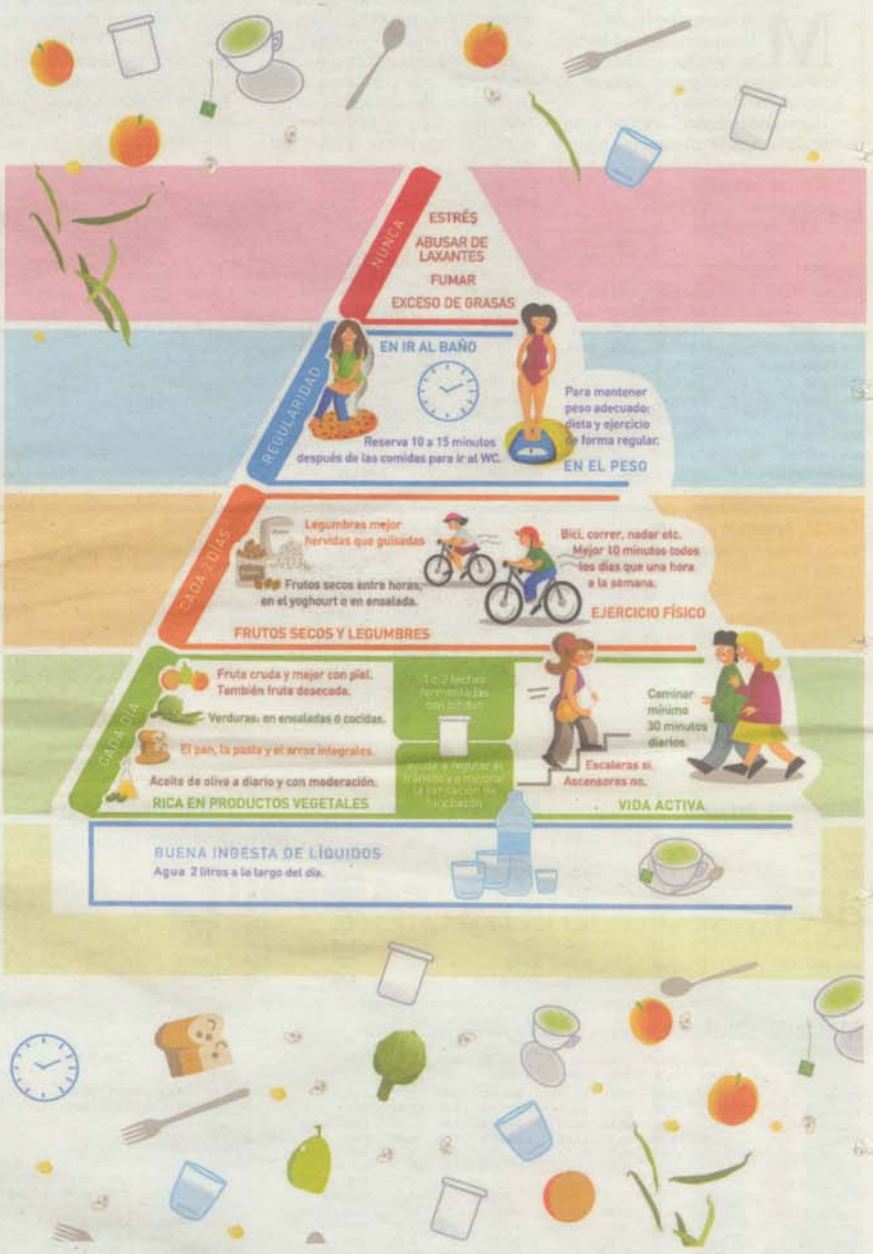
Según explica el Dr. Miguel Bixquert, jefe del Servicio Digestivo del hospital Arnau de Vilanova de Valencia y profesor de medicina de la Universidad de Valencia, la alimentación es el factor con más repercusión sobre el metabolismo de la microflora intestinal. Por ello, recomienda una dieta sana y equilibrada, con poco azúcar y dulces, y rica en vegetales, fibra y alimentos con probióticos. Se trata de alimentos que contienen bacterias que, ingeridas en cierta cantidad, optimizan el balance de nuestra microflora intestinal. Como también añade el Dr. Bixquert, "algunas investigaciones científicas apuntan a que una dieta con ciertos probióticos como los lactobacilos o bifidobacterias, que podemos consumir en leches fermentadas y yogures, contribuye a mejorar nuestro bienestar digestivo, optimizar el balance microbiano intestinal y prevenir e incluso combatir las infecciones gastrointestinales".

Una dieta con determinados probióticos –que encontramos en leches fermentadas y yogures– contribuye a mejorar el bienestar digestivo

MÁS CALIDAD DE VIDA

Estudios recientes muestran que las bifidobacterias alivian el malestar causado por la hinchazón o distensión abdominales, reducen el contenido intestinal de gas y facilitan su expulsión al tiempo que suprimen el aumento de volumen del vientre.

La buena alimentación acompañada de determinados alimentos probióticos, junto con la práctica diaria de actividad física no extenuante, suprimir el tabaquismo y el abuso de alcohol, y afrontar de forma adecuada los episodios de estrés físico o psíquico, son factores que nos ayudarán a mejorar nuestro bienestar digestivo y, en líneas generales, nuestra calidad de vida.



PROBIÓTICOS, ALIMENTOS QUE AYUDAN

Los alimentos funcionales son aquellos que, además de sus propiedades nutritivas intrínsecas, proveen beneficios adicionales para la salud. Entre los alimentos funcionales encontramos la fibra soluble e insoluble, los probióticos, los antioxidantes, y las vitaminas y minerales esenciales. Los alimentos funcionales, combinados con un estilo de vida saludable –no fumar, evitar el alcohol, mantener un peso adecuado, hacer ejercicio físico regular...–, contribuyen a reducir el riesgo de sufrir determinadas enfermedades digestivas o sistémicas, como obesidad, hipertensión o hiperlipidemia.

Alteraciones de la microflora

La microflora intestinal puede verse alterada por factores fisiológicos, como el envejecimiento, una dieta pobre en fibra soluble o el estrés. También pueden modificarla diferentes trastornos patológicos –enfriamiento o golpe de calor; enfermedades agudas o crónicas digestivas o sistémicas, o cirugía gastrointestinal resectiva– o medicaciones. Las alteraciones de la microflora intestinal pueden provocar dolor abdominal crónico, estreñimiento, predisposición a las infecciones intestinales, ciertos tipos de atopia o alergia, malas digestiones y malnutrición, junto con la predisposición a sufrir trastornos funcionales digestivos.

Los alimentos funcionales con probióticos –como las leches fermentadas y los yogures– ayudan a mantener la salud general, al bienestar digestivo y a prevenir y tratar trastornos digestivos concretos (infecciosos y funcionales).