

Estreñimiento y alimentación



Autores: Personal adjunto a la Coordinación de Investigación

Uno de los trastornos digestivos más comunes es el estreñimiento y es cada vez más habitual en personas que viven en sociedades desarrolladas, donde la mala alimentación, el sedentarismo, el estresante ritmo de vida y los malos hábitos están cada vez más presentes, afectando negativamente el bienestar y la calidad de vida de quién lo padece. Es un síntoma caracterizado por la disminución del número de deposiciones o existencia de esfuerzo o dificultad excesiva para expulsar las heces; se considera que un paciente presenta estreñimiento cuando cumple dos o más de los siguientes síntomas en más del 25% de las deposiciones:

- Número de deposiciones menor a 3 a la semana.
- Esfuerzo excesivo al evacuar
- Heces duras; se consideran excrementos duros cuando son en forma de bolas pequeñas.
- Sensación de haber evacuado de forma incompleta tras una deposición.
- Sensación de obstrucción al querer hacer una deposición.
- Necesidad de ayuda para hacer una deposición (lavativas, supositorios, etc.)

TIPOS DE ESTREÑIMIENTO

Agudo o transitorio: coincidiendo con un viaje, por modificaciones en la dieta al haber eliminado frutas o verduras, enfermedades con enlentecimiento corporal, periodos de inmovilidad, por efectos de algunos fármacos o disminución brusca de habitual actividad física.

Crónico: cuando dura más de tres meses; es un trastorno digestivo frecuente que afecta aproximadamente al 30 % de la población general.

Hay etapas de la vida como el embarazo o la infancia donde hay más predisposición a sufrir estreñimiento, tales como el destete del lactante, cuando se retira el pañal y cuando se inicia la etapa escolar. Tanto en la edad adulta, como en niños, la mayoría de casos de estreñimiento son debidos a malos hábitos alimentarios e ingesta de fibra insuficiente. En algunos casos, los niños evitan voluntariamente defecar, en este caso es importante realizar refuerzos positivos y evitar el castigo.

El estreñimiento predomina en el sexo femenino con aproximadamente 2 ó 3 mujeres afectadas por cada hombre; puede aparecer con cierta frecuencia durante el embarazo, a causa de los cambios hormonales o en el estilo de vida (más sedentarismo, cambio de dieta por las náuseas), ingesta de medicamentos, compresión del útero aumentado de tamaño

sobre el intestino. Las molestias del estreñimiento durante el embarazo son variadas así como sus complicaciones anales (hemorroides y fisuras). El tratamiento consiste en reajustar la dieta y realizar ejercicio. Si no mejora, se hace necesaria la toma de laxantes, bajo supervisión médica.

Hay muchas personas que consideran que debe haber una deposición diaria, pero esto es un error, la función excretora puede cambiar de unas personas a otras y se considera perfectamente normal variaciones entre tres deposiciones diarias a una cada tres días.

El diagnóstico del estreñimiento se realiza sólo con lo que cuenta el paciente (número de deposiciones a la semana, esfuerzo que requiere la defecación, consistencia de las heces, etc.). Además el médico buscará otros síntomas como pérdida de peso, duración del estreñimiento, dolor de estómago, sangre con las heces, dolor anal con la deposición, así como el uso crónico de medicamentos. También es importante saber los hábitos del paciente: características de la dieta y su contenido en fruta, verdura y fibra integral, ejercicio, tipo de trabajo, presencia de estrés, etc.

Las causas que producen el estreñimiento o constipación son muy variadas siendo las más frecuentes:

Estreñimiento Primario: causado por un trastorno del funcionamiento del intestino; es el más frecuente y sus causas más comunes son

- Dieta inapropiada: escasez de fibra y aporte insuficiente de líquidos.
- Vida sedentaria y falta de ejercicio físico.
- Falta de hábito a la hora de evacuar
- Retraso en la respuesta ante el reflejo de la defecación.

Estreñimiento Secundario: a causa de otras enfermedades como:

- Enfermedades metabólicas: Diabetes mellitus o Hipotiroidismo.
- Enfermedades neurológicas: esclerosis múltiples, enfermedad de Parkinson, Ictus o embolias cerebrales, lesiones de la médula espinal.
- Enfermedades del colon.
- Uso crónico de medicamentos: compuestos de hierro, alcalinos, algunos antidepresivos o derivados opioides entre otros.

La dieta para el estreñimiento será uno de los factores primordiales para hacer frente a esta problemática.

Alimentos para el estreñimiento

Como se ha comentado, la alimentación para evitar el estreñimiento debe ser rica en fibra, compuesta mayoritariamente por frutas, verduras y hortalizas, legumbres y cereales integrales.

También los probióticos favorecerán que la flora intestinal esté saludable, por ello se recomienda el yogur y otras bebidas fermentadas en la dieta. No olvidar beber agua a lo largo del día y utilizar aceite de oliva en los platos para favorecer la lubricación del intestino. El aguacate, por su contenido en grasa, es importante incorporarlo.

La fibra vegetal no es digerida ni absorbida en el intestino delgado por lo que llega al colon y constituye la parte más importante del volumen de las heces. Además la fibra absorbe el agua del intestino y hace que las heces tengan la consistencia adecuada (ni muy dura ni muy blanda) para ser expulsadas con facilidad.

Algunos alimentos con alto contenido de fibra son:

- Legumbres y verduras: Judías, garbanzos, lentejas, habas, guisantes, espinacas, acelgas, puerro, zanahoria, maíz, papa, tomate.
- Cereales: salvado de trigo sin refinar e integral, avena, muesli, arroz integral.
- Pan: Integral, germen de trigo.
- Galletas: de centeno, avena, integrales, dulces.
- Frutas frescas: fresas, moras, cambur, higo fresco, manzana, limón, pera, naranja, mandarina, lechosa.
- Frutas secas: Albaricoque, coco, higos, ciruelas, cacahuates, almendras, nueces y pasas.

Es importante tener en cuenta que gran cantidad de la fibra se encuentra en la piel de las frutas, por lo que se aconseja, en lo posible, comerlas con la piel. Las frutas y verduras licuadas tienen mucha menos cantidad de fibra que la fruta en estado natural. Los alimentos integrales (pan, pasta, arroz) aportan un suplemento de fibra, sin embargo, consumir un exceso de fibra puede producir flatulencia y distensión abdominal.

MITOS SOBRE EL ESTREÑIMIENTO

Algunos de los mitos más comunes son que los siguientes alimentos provocan estreñimiento:

- Manzana: fruta rica en pectina, no por eso, como se cree es causante de estreñimiento, al contrario, su consumo y sobre todo si es con piel, favorece el tránsito intestinal y mejora la flora. Ahora bien, en períodos largos de estreñimiento crónico no sería la fruta más aconsejable por su capacidad astringente.
- Zanahoria: es una hortaliza muy fibrosa que nos ayuda a evacuar y su consumo regular

como el del resto de verduras contribuirá a evitar el estreñimiento, eso sí, mejor tomarla cruda ya que tendrá más contenido en fibra insoluble y facilitará la función intestinal. En cambio, la zanahoria cocida tiene capacidad astringente.

- Leche y queso: puede generar intolerancia a las personas que no toleran la lactosa y por lo tanto provocar gases e hinchazón abdominal pero la leche o el queso no son causantes de padecer estreñimiento.
- Chocolate: el cacao contiene teobromina que puede aumentar el peristaltismo y junto a la grasa del chocolate favorecer la evacuación. Ahora bien, consumido en grandes cantidades puede dar lugar a indigestión y a molestias abdominales, no a estreñimiento.

Para favorecer el peristaltismo intestinal se recomienda beber una taza de agua tibia en ayunas, En el resto del día debe beberse agua como líquido principal.

También una postura natural y correcta para defecar te ayudará a evacuar más fácilmente, puedes colocar los pies en un taburete que te permita estar con las rodillas más altas que la cadera.

Y por último, un Nutricionista – Dietista puede elaborar una dieta personalizada que ayude a mejorar los hábitos alimentarios y en consecuencia mejorar el tránsito intestinal.