

¿Sufres de tránsito lento?

Aprende qué comer para solucionar este trastorno intestinal que afecta principalmente a las mujeres.

Elimina el tránsito intestinal lento

¿Sientes pesadez, estás hinchada o te cuenta ir al baño? Entonces sufres de estreñimiento, un trastorno causado por una mala alimentación, el estrés o el sedentarismo.

El tránsito lento es un problema que puede aquejarnos a todas. Técnicamente es la dificultad para evacuar las heces, frecuentemente asociado a estrés, alimentación incorrecta o vida sedentaria. Por otro lado, este malestar puede agravarse cuando se atraviesa por problemas de tensión o emocionales.

Quienes sufren este trastorno intestinal, suelen tener evacuaciones poco periódicas, a veces menos de tres veces en la semana, siendo éstas en algunos casos, muy dolorosas.

La experta en nutrición Ángela Salgado, nos cuenta más al respecto: "En las personas con hábitos intestinales normales, la defecación no provoca dolor, ni requiere de un gran esfuerzo, y la sensación de evacuación es completa. Contrariamente a lo que sucede en las personas con problemas de tránsito lento, en quienes no se cumplen estos criterios".

A esta dificultad, se le añaden otros síntomas como la hinchazón, pesadez abdominal o incomodidad, gases y sensación de cansancio.

Sin hinchazón ni pesadez

Para quienes sufren de tránsito lento saben que es un malestar difícil de abandonar. Pero podemos hacer algo por evitarlo. Para ello, lo ideal es consumir alimentos ricos en fibra, entre los cuales están los productos integrales como la avena, verduras y frutas crudas. También es importante tomar abundante líquido durante el día y realizar ejercicio en forma regular.

La naturaleza también aporta con sus riquezas: en caso de persistir este malestar, se puede intentar con plantas naturales laxantes como el aloe vera, diente de león, la linaza, el sésamo o la papaya.

Con mucha publicidad están en el mercado algunos lácteos y aguas minerales que prometen ayudarnos con este problema gastrointestinal al regularizar el intestino y mejorar la movilidad del tránsito intestinal.

"En general, los productos lácteos (yogurt o bebidas lácteas) que contienen probióticos, son los que contribuyen al mantenimiento del equilibrio de la flora intestinal, regulando también la digestión. Sin embargo, es importante considerar que junto con este alimento es primordial llevar una vida saludable en cuanto a alimentación y ejercicios", nos recomienda finalmente la nutricionista.

La mayoría de las personas con estreñimiento mejoran considerablemente cuando incorporan más fibras en su dieta, aumentan la ingesta diaria de líquidos y realizan ejercicios. Pero es de suma importancia la visita al especialista, ya que él determinará cual es la causa que produce la constipación y descartará, si es el caso, otras posibles enfermedades.

Consejos del Especialista

- Ingiera alimentos ricos en fibras.
- Evita el exceso de harinas blancas y azúcar.
- Bebe al menos dos litros de agua por día.
- Evita el café, té y cigarrillo.
- Realiza ejercicios diariamente.
- Disminuye el consumo de quesos.