Fiestas Patrias: ¿Cómo evitar los problemas gastrointestinales?

Comida y bebida sobran en el cumpleaños patrio. Cuidarse de una posible intoxicación por exceso o mala manipulación depende de nuestras acciones.

“Para controlar problemas gastrointestinales en Fiestas Patrias debemos comenzar por comer en lugares autorizados, es decir, si voy a ir a una fonda u otro lugar en estas fechas, evitar comprar en carros informales y en lugares que no se vean limpios”, señala Freddy Salvo, nutricionista de la Unidad de Salud de la Universidad de O’Higgins (UOH).

El especialista asegura que la cantidad de grasa saturada que incorporaremos a nuestra dieta dieciochera será determinante. “Si estamos seleccionando cortes de carnes que tengan mayor contenido graso o comiendo productos procesados de origen animal, esto va a aumentar la cantidad de grasa, generando un cambio de acidez a nivel estomacal, lo que puede provocar -incluso- dolor”.

El consumo de alcohol es otra variable. “Puede ser problemático porque generará inflamación y podría jugar un rol importante en la acidez estomacal”. A eso se suman los alimentos que tienen aliño, “el ajo, la pimienta y el ají, son irritantes de mucosa, al igual que el alcohol y el chocolate, y van a causar modificaciones en la acidez, permitiendo la hinchazón, el dolor, la sensación de ardor y fuego en el estómago”, detalla el nutricionista.

En cuatro días de fiesta, el exceso también será un factor determinante. “Comer demasiado alimento puede generar una superproducción de ácido clorhídrico a nivel estomacal, que se encarga de degradar la comida. Si nos pasamos en cantidad,

nuestro cuerpo, nuestro estómago, va a verse en la obligación de generar más de lo debido y causar acidez”.

Y muchas veces, aunque se busque mantener una alimentación saludable, algunos factores pueden jugar en contra. “El maltitol, que lo podemos encontrar principalmente en productos que no tienen sellos y que sirve para endulzar, también es causante de problemas gastrointestinales a nivel de inflamación intestinal, por lo que una ingesta excesiva puede generar cólicos y malestar”, explica.

Consejos dieciocheros

“Mantenerse activo, físicamente activo, en estos días es importante para mejorar la motilidad intestinal y evacuar con normalidad los alimentos, permitiendo también desinflamar el estómago y regular el apetito”, indica Salvo.

Si la persona no es asidua a la actividad física, puede incentivarse su movilidad con juegos típicos chilenos, como el tirar la cuerda, carreras en saco o una gincana, “eso nos ayudará a mover el intestino, controlar el apetito y eliminar sanamente los alimentos que tenemos en nuestro cuerpo”.

El consumo moderado de alimentos y bebestibles también es importante. “Eso lo hacemos respetando nuestras señales de saciedad. Debemos estar atentos a cuando nuestros cuerpos nos digan que están satisfechos. Y para ello también es relevante comer lento, tomarse –al menos- de 10 a 20 minutos. Eso nos permitirá darle tiempo suficiente a la señalización hormonal que libera el estómago y darme cuenta si estoy saciado”, finaliza el experto UOH.