

## ACIDEZ: ¿CÓMO COMBATIRLA?



EDICIONES ESPECIALES

sábado 16 de septiembre de 2023



Prevenir para no perderse ningún minuto

# Ojo con las comidas y los bebestibles este 18

Siga estos consejos prácticos para que no sufra de los problemas gastrointestinales que son tan comunes durante las celebraciones de este fin de semana.

Por: **Germán Kreisel**

➔ Durante los días que vienen más de un asado compartirá con su familia, amigos y los más cercanos. Serán varias jornadas de fiesta en un fin de semana extra largo de estas Fiestas Patrias. Por esa razón, prevenir desórdenes estomacales y especialmente la acidez es una de las preocupaciones de algunas personas, más sobre todo cuando se ingiere una combinación de alimentos y bebidas alcohólicas.

En esa línea, el Dr. Cristián Muñoz, gastroenterólogo de Clínica RedSalud Vitacura, señala que ciertos hábitos pueden provocar problemas como la acidez. "Comer alimentos en excesivas cantidades, demasiado rápido y con contenido graso o picante abundante, puede generar problemas en el vaciamiento gástrico en los procesos digestivos, así como fenómenos de reflujo gastroesofágico. Entre los síntomas más habituales destaca el ardor en el pecho que por lo general aparece después de comer y puede producirse de noche; dolor que empeora al estar recostado o inclinado y sensación de un sabor amargo o ácido en la boca".

También algunas personas pueden sufrir flatulencias, hinchazón, pesadez abdominal y náuseas, síntomas que pueden durar dos horas o más. Por su parte, Magdalena de Quevedo, nutricionista y CEO y directora de Clínica Acorpus, indica que el alcohol "solo nos aporta azúcares y calorías, generando no solo una posible subida de peso, cuando no nos medimos, sino que, además generándonos deshidratación e inflamación. Además, pueden generarnos resequeidad de la piel, haciendo más visibles las líneas de expresión".

La especialista recomienda que si va a consumir alcohol hay que preocuparse de beber agua, para controlar la deshidratación y también para evitar el sobre consumo de bebidas alcohólicas. "También está la posibilidad de elegir tragos que sean algo menos calóricos, como una copa de espumante o de vino tinto, y evitar los destilados, como el pisco o el ron", agrega.

En ese contexto, el Dr. Cristián Muñoz de RedSalud, entrega una serie de recomendaciones para evitar que las celebraciones dieciocheras se arruinen por los temidos problemas gástricos y la acidez:



• **Modere la ingesta de comida:** Evite los excesos. Comer mucho puede aumentar la presión en el estómago y favorecer el reflujo ácido. Opte por porciones moderadas y coma con tranquilidad.

• **Evite el exceso de alimentos picantes, ácidos o grasos:** Los alimentos picantes y ácidos pueden generar irritación y acidez. Trate de limitar su consumo o elegir opciones más suaves.

• **No acostarse inmediatamente después de comer:** Espere al menos dos o tres horas después de comer, esto permite que el estómago vacíe su contenido y reduzca el riesgo de reflujo ácido. El dolor suele empeorar luego de comer, por la noche, o cuando uno está acostado o inclinado.

• **Modere la ingesta de alcohol y el tabaco:** Ambos pueden afectar la función del esfínter esofágico y favorecer el reflujo ácido.

• **Mantén una postura erguida:** Durante y después de las comidas, así como evitar actividad física inmediatamente después de comer, puede ayudar a prevenir la acidez estomacal. Prefiera ropa no excesivamente ajustada, que pudiese apretar el abdomen y favorecer el reflujo gastroesofágico.

### Hierbas después de comer

Las infusiones y tectos después de la comida o cuando se tiene alguna dolencia también son una opción. Felipe Contreras, académico del Instituto de Ciencias Naturales de la [Universidad de Las Américas](http://www.universidadde lasamericas.cl) Sede Concepción, dice que "la manzanilla puede ayudar a múltiples dolencias gastrointestinales como espasmos, indigestión, cólicos y diarrea. Se describen la presencia de alfa-bisabolol, polifenoles, sesquiterpenos, matricarina y matricina como constituyentes de la planta. La mentacarina, en el aceite de menta, actúa relajando el tejido muscular liso intestinal. Además, el aceite de menta relaja el esfago, ayudando a difundir los espasmos esofágicos. Se recomienda como infusión. Está contraindicado en pacientes con hernia de hiato o enfermedad por reflujo gastroesofágico, ya que puede empeorar los síntomas".

