

Estas fechas son un desbarajuste gástrico: consejos de nutricionistas para deshincharse

¿Siente que ya no le cabe nada más? Probiótico chileno alivia la pesadez

APRIL NÚÑEZ

Las Fiestas Patrias se desataron: empanadas, anticuchos, choripanes y, por supuesto, el infaltable terremoto se apoderaron de las mesas chilenas. Sin embargo, entre tanta carne, masa y alcohol, el estómago comienza a patallar. Y ya a estas alturas es bien probable que millones estén padeciendo de hinchazón, malestares estomacales y digestiones en extremo pesadas.

¿Cómo deshincharse para seguir disfrutando? Una opción para contrarrestar los festines dieciocheros es Lacte5 Gastrointestinal, producto chileno que se presenta como promotor de un sistema digestivo saludable, aliviando la sensación de pesadez.

Este suplemento fue desarrollado en Chile en base a probióticos de la leche materna; entre sus componentes incluye bifidobacterias y lactobacillus, que fortalecen la flora intestinal contra los ácidos gástricos y fomentan una buena digestión.

Asumiendo que comemos y bebemos mucho estos días, no está de más evitar el daño extra.

“Cuando comemos en exceso, nuestro sistema digestivo produce una mayor cantidad de ácido gástrico para descomponer y absorber los nutrientes. Eso causa malestar, acidez y reflujo, entre otros malestares. Estos probióticos ayudan a mantener un equilibrio saludable de bacterias en el intestino frente a la acidez de la comida excesiva”, afirma María Loreto Ormeño, directora de Lacte5.

Los lactobacillus y bifidobacterias, detalla, son microorganismos que ayudan a descomponer los carbohidratos en el intestino: su acción produce ácidos grasos que mantienen la salud de la barrera intestinal, reduciendo la hinchazón.

Complementa Patricia Medvesck, nutricionista de Wellness Technologies: “Los probióticos mejoran la digestión al favorecer la absorción de nutrientes y el tránsito intestinal, previniendo la fermentación de alimentos, gases, hinchazón e inflamación. Actúan como un estimulante digestivo y protegen el revestimiento intestinal de la acidez”.

Lo ideal es comenzar el consumo de estos probióticos antes de comenzar las comilonas. Pero como en plenas Fiestas Patrias ya no queda mucho que hacer, a estas alturas tomar un suplemento antes de los platos principales podría ayudarlo a digerir mejor comidas pesadas como empanadas, anticuchos y papas mayo. Se recomienda una porción diaria de probiótico en ayunas mez-



Lacte5 Gastrointestinal contiene bifidobacterias y lactobacillus, que fortalecen la flora intestinal.

clada con líquido frío.

¿Su precio? \$21.990 en [Wellnesstechnologies.cl](https://www.wellnesstechnologies.cl) (<https://acortar.link/dBwJnE>).

Disfrutar sin culpa

Lisette Duarte, nutricionista de Clínica Santa María, aconseja para estos días seguir una alimentación variada, cosa de mejorar la digestión y reducir la distensión abdominal. “Puede incluir alimentos ricos en probióticos, como yogur, kéfir o chucrut, o alimentos ricos en fibra, como verduras frescas, frutas, cereales y granos enteros, que ayudan a mantener un tránsito intestinal adecuado”, sugiere.

Melissa Ross Guerra, nutricionista deportiva en el centro You Just Better (@you.justbetter en Instagram), recomienda incluir verduras de hoja verde junto con proteínas. “Por ejemplo, en un asa-

do es ideal consumir verduras y ensaladas, reduciendo el consumo de carbohidratos como arroz, fideos y pan”, enfatiza.

En cuanto a las proteínas, recomienda optar ojalá por carnes con bajo contenido de grasa y preparadas con poca sal, para evitar la inflamación y la retención de líquidos. Si puede, elija alimentos cocinados al horno, hervidos o al vapor, moderando el consumo de embutidos como chorizo y longaniza a una unidad diaria, acompañados con verduras en lugar de salsas.

Y en la medida de lo posible, sugiere limitar el consumo de alcohol a dos copas pequeñas diarias y beber agua entre cada vaso. Para aminorar el daño, trate de hacerle el quite durante estos días a postres altos en grasas y azúcares, frituras y snacks. Y si puede, realice actividad física moderada.

Intestino irritable

Para personas con síndrome de intestino irritable, la nutricionista Melissa Ross sugiere disfrutar con moderación. “Es importante adherirse a la medicación prescrita y considerar el uso de probióticos antes, durante y después de las fiestas, con un enfoque a largo plazo”, advierte.

Su colega Lisette Duarte agrega que “se ha comprobado que existe una relación entre el estrés y la sintomatología digestiva del síndrome de intestino irritable”. Por eso, su consejo para estas fechas es claro: relájese.