[*Sanísimo*]

Acaba con la acidez

Si el reflujo gastroesofágico es tu problema, toma nota de lo que puedes hacer para evitarlo.

:: **Alejandro Fernández Digón**
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
Clínica Concepción Arenal

PARA MUCHAS PERSONAS, SU PESADILLA TIENE POR nombre reflujo gastroesofágico, también conocido como intestino gástrico o, más popularmente, acidez de estómago.

El reflujo gastroesofágico se produce cuando los fluidos ácidos o amargos del estómago ascienden hasta la garganta o la boca después de comer, produciendo ardores (pirosis) y sabor amargo y/o ácido muy desagradable.

CAUSAS. Entre las más habituales estarían:
-Hernia de hiato.
-El 'helycobacter pylori', que es una bacteria.
-Un sistema digestivo lento, con niveles bajos de jugos gástricos.
-Uso de antiácidos.
-Masticación deficiente.
-Comer demasiado, entendido tanto por mucha cantidad como por muy deprisa.
-Respuestas emocionales intensas, como cuando existe sobrecarga de trabajo y un cansancio excesivo.

¡PONLE COTO! Para evitar o mejorar este problema se pueden tener en cuenta una serie de recomendaciones:
-Eleva la cabecera de la cama unos 12 centímetros (esto se puede hacer poniendo atornillados unos tacos de madera a las patas de la cabecera), con lo que se evitaría el reflujo nocturno en la cama.
-Mastica y ensaliva bien los alimentos y come despacio, tranquilo y relajado.
-Prescinde de todos los fritos y los aceites procesados, además de los aceites de girasol, maíz, soja, colza y las margarinas.
-Elimina de tu dieta los cereales con gluten, ya que este suele causar inflamación intestinal y empeorar los síntomas del intestino gástrico. Además, son ricos en ácido fítico, que al organismo le cuesta digerir.
-Olvídate de los alimentos picantes, con guindilla, chile o pimentón.
-Evita la leche convencional, la de tetra brik.
-Incluye entre tus prohibiciones la cafeína y el alcohol.

LA LISTA MÁGICA. Además de prohibiciones, ten en cuenta que hay alimentos que pueden resultar terapéuticos para evitar el reflujo gastroesofágico. Estos serían:
-Las frutas y verduras orgánicas, tanto crudas como cocidas.
-Las verduras, frutas y hierbas 'amargas', como la lechuga romana, la col rizada, la rúcula, los rabanitos, el diente de león, los berros, la col silvestre, las ciruelas, frambuesas y fresas, el ruibarbo, el perejil, el jengibre y la cúrcuma.
-Tubérculos como el boniato, la zanahoria, la remolacha o la patata, le sientan especialmente bien al estómago.
-Un caldo ligero hecho con huesos de ternera o carcasas de pollo es muy beneficioso.
-El kéfir y el yogur orgánico son los dos productos lácteos estrella, ya que promueven el crecimiento de las bacterias saludables y calman el estómago.
-El jugo de col y el chucrut equilibran los jugos gástricos.
-También es recomendable limitar la ingesta de agua durante las comidas, para no diluir los jugos gástricos.
-Y, si puedes, no comas cuando estés estresado y evita los alimentos muy ricos en fibra.

Algunos datos

Suplementos, ¿pueden ayudar?

- Las enzimas digestivas descomponen los alimentos y por ello garantizan una digestión completa. Si notas beneficio al consumirlas, no hay problema en tomar una o dos cápsulas con cada comida principal.
- Las enzimas digestivas deben evitarse si se están tomando corticosteroides, paracetamol o antiinflamatorios como ibuprofeno. También cuando se consumen antiácidos.
- Toma un suplemento, para aliviar el intestino, que contenga L-glutamina (un aminoácido), jengibre, regaliz y olmo americano.

Fuera de la mesa también hay cosas que sirven

- Prueba el taichi, el yoga o cualquier otro ejercicio físico relajante.
- Rodearse de gente positiva y reírse mucho también resulta de gran ayuda.
- ¡Y no subestimes estos últimos consejos!