

# Dieta y ejercicio, contra el estreñimiento

- El 20% de las consultas en Atención Primaria se deben al estreñimiento

Beatriz G. Portalatín | Madrid. 26/04/2012. [elmundo.es](http://elmundo.es)

Los datos hablan por sí solos, uno de cada cinco españoles tiene problemas de estreñimiento. Este trastorno es el **doble de frecuente en mujeres** que en hombres y el triple en ancianos. La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) ha presentado la primera 'Guía para prevenir y Tratar el Estreñimiento', que se puede descargar en la web [www.saludigestivo.es](http://www.saludigestivo.es). Además, el 40% de las consultas de Atención Primaria que se hacen en nuestro país están relacionadas con problemas digestivos.

A la voz de 'Tómate tu tiempo, mueve tu intestino', la guía de la FEAD se encarga de promover la campaña de salud pública en nuestro país, impulsada por la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO). En esta ocasión, aborda principalmente el estreñimiento, que es un **síntoma**, no una enfermedad y que genera el 20% de las consultas de Atención Primaria.

Hoy 26 de abril, con motivo del **Día Mundial de la Salud Digestiva** los doctores Miguel Bixquert, jefe de servicio de Aparato Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova y profesor de la facultad de Medicina de Valencia, Manuel Valenzuela, gastroenterólogo y presidente de la FEAD, y el reconocido cocinero Darío Barrio han hablado de sus causas, de sus porqués, de cómo prevenirlo y como tratarlo. Porque con unos buenos hábitos el estreñimiento puede dejar de ser un problema.

## Causas y factores de riesgo

"Los principales factores de riesgo son la inadecuada alimentación, la falta de ejercicio y lo que nosotros llamamos la '**negligencia a la llamada**', es decir reprimirse las ganas de ir baño", explica el doctor Bixquert.

No se suele ir por temor, en el trabajo algunas veces por vergüenza, otras por vagancia, por falta de tiempo... y esto supone un problema, tal como asienten los expertos.

Afirman, además, que **apenas se bebe agua, y se desayuna poco y mal**. No hay una dieta organizada ni unos hábitos de comida regulares. No comer legumbres, platos de cuchara, fruta o yogures y beber menos de cuatro vasos de agua al día tienden a aumentar el riesgo. "Los españoles consumen tan solo la mitad de la fibra recomendada", señala Bixquert. Especialmente, se consume poca fibra beneficiosa para el tránsito intestinal.

La falta de ejercicio físico es otro de esos factores. "Nos gastamos dinerales en gimnasio pero no se trata de eso", explica, se trata de "hacer ejercicio diario, de moverse".

Por otro lado, a estos factores de riesgo, se le suma una causa: **el gran e inadecuado consumo de fármacos**. "De los países que cuentan con estadísticas, somos el cuarto país que más medicamentos consume por detrás de Japón, EEUU e Italia", según

informa Bixquert. Lo que supone un gran problema, porque esto sí constituye una verdadera causa, y no un factor de riesgo.

Las causas, como tal, que producen estreñimiento, además del mal consumo de fármacos son: la vida sedentaria, las enfermedades en generales y en particular las del aparato digestivo.

## ¿Cómo prevenirlo?

"Se considera estreñimiento cuando hay menos de tres defecaciones por semana", cuenta Bixquert. En cuatro o cinco días el reflejo natural se pierde. Si esto ocurre, aconseja ir directamente al especialista.

Los **hábitos saludables**, empezando por la alimentación previenen el estreñimiento. "Los médicos tenemos que corregir formas de vida", indica Valenzuela. Que además niega rotundamente los principales **mitos** que existen alrededor.

Se piensa que fumar ayuda a que no aparezca este síntoma y que por el contrario comer muchos yogures estríñe. Pues bien, es totalmente falso, según explican los especialistas. Fumar mucho produce estreñimiento y comer yogures no lo crea.

El cocinero Darío Barrio, que ha trabajado en diferentes países de Europa y EEUU y ha colaborado en programas de televisión como 'Todos contra el Chef o Las mañanas de Cuatro', añade la importancia de tener una buena alimentación. "Tenemos que tener tiempo, tenemos que tener hambre cuando vamos a comer", enfatiza. Las **frutas** y las **verduras** son indispensables.

Valenzuela también se suma a esta afirmación: "Comer bien es un placer. No solo se come bien para prevenir, sino porque es una verdadera satisfacción, que apunta además a la felicidad". La comida debe tener, según indican, **color, sabor, nutrientes y fibra**.

Los expertos coinciden en el mal hábito de cenar tarde. Por la mañana nos levantamos pronto y sin hambre, y se come cualquier cosa, por eso no hacemos un buen desayuno, que debe contener fibra. Pero tomar solamente fibra en nuestra alimentación tampoco es bueno. "La vida tiene que ser un equilibrio constante, y ésta tiene que estar también en su **cantidad adecuada**", informan los doctores. Una de las recomendaciones principales que indican es "adoptar un horario definido para poder evacuar". Lo mejor suele ser tras el desayuno o la comida del mediodía. **No reprimirse**.

Hacer ejercicio físico diario es otro de los aspectos fundamentales. "Caminar, ir andando a los sitios, bajarte del metro dos paradas antes, montar en bicicleta, o bailar", recomienda el doctor Bixquert. En definitiva, el movimiento del día a día.