



► 10 Junio, 2015

## Nutrición



**El chocolate al 70 % de cacao es un probiótico que protege la flora intestinal. Toma una onza al día: son 90 calorías repletas de buen humor (genera endorfinas) y energía (gracias a sus hidratos).**



### PRE Y PROBIÓTICOS

La flora intestinal está compuesta de millones de microorganismos. Son las bacterias 'amigas' gracias a las cuales puede ejercer

la función de barrera defensiva. Para ayudar a regenerarla, puedes tomar lácteos enriquecidos con ellas (lactobacilos y bifidobacterias sobre todo) e incorporar a tu dieta alimentos probióticos naturales,

como el chocolate negro (con un mínimo de 70 % de cacao) o los encurtidos (pepinillos, cebollitas, berenjenas, zanahorias en vinagre), por ejemplo; y prebióticos, es decir, ingredientes

alimenticios no digeribles presentes en ciertos alimentos y que promueven esas bacterias buenas (funcionan como su comida). ¿Alimentos prebióticos? El puerro, la cebolla, la alcachofa...

# ¡Adiós a la hinchazón!

Es uno de los síntomas que puede producir el **síndrome de intestino o colon irritable**. ¿Podría ser tu caso? Averígualo y evítalo sin renunciar al chocolate! **por VERA ALDER**

### UN ESTÓMAGO QUE SE QUEJA

**Pesadez, dolor e hinchazón abdominales, diarrea, estreñimiento, gases...** son señales de que nuestro sistema digestivo no va bien. ¿Qué puede haber detrás? Desde una digestión pesada, provocada por comer deprisa o por un alimento concreto, hasta el síndrome del intestino o colon irritable (SII), un problema más común de lo que se cree: afecta al 22 % de los españoles, sobre todo a las mujeres, según la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD).

### ¿SERÁ EL SÍNDROME DEL COLON IRRITABLE?

Se define por la presencia de **dolor abdominal** y cambios a la hora de ir al baño (alternancia de diarreas y estreñimiento). Cambios que pueden presentarse de forma intermitente o a lo largo del tiempo, y que suelen ir acompañados de otros, intestinales o no: digestiones lentas, ardor de estómago que asciende por el tórax, sensación de no quedar satisfecho al ir al baño, reglas dolorosas, molestias al orinar, dolores musculares y óseos, cansancio, dolor de cabeza, ansiedad, depresión...

### ¿A QUÉ PUEDE DEBERSE?

Aunque es posible que aparezca sin motivo, pueden provocarlo las comidas copiosas (originan dolor abdominal), el exceso de algunos alimentos o bebidas

(cítricos, café, cereales, edulcorantes como sorbitol o fructosa...), el abuso de fármacos (antibióticos, antiinflamatorios) y el estrés: un estudio del Hospital Vall d'Hebron, de Barcelona, revela que la ansiedad influye en que sea más frecuente en las mujeres (la presión de conciliar la vida laboral y familiar, por ejemplo).

### LA IMPORTANCIA DE LA FLORA INTESTINAL

Es fundamental cuidarla para prevenir el SII. ¿El motivo? Su estado de salud repercute directamente en el nuestro: es una de las grandes barreras defensivas del organismo; nada menos que el 60 % de las células inmunológicas del cuerpo se encuentra en el intestino.

### CLAVES PARA CUIDARLA

**Sigue la dieta mediterránea.** No pueden faltarte los hidratos (verduras, legumbres, fruta, cereales), las proteínas (pescado azul y blanco más que carnes) ni las grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, chocolate al 70 % de cacao). Evita las comidas copiosas, no te saltes ninguna de las cinco diarias, come despacio; modera el consumo de productos con gas; aléjate del alcohol y del tabaco; toma 30 g de fibra al día (las de avena y centeno van muy bien para ser regular). Por otra parte, palía el estrés (haz yoga, meditación, ejercicio), descansa y duerme, como mínimo, 8 horas al día. ■