

¿Sabía usted que el aire que hay en el tubo digestivo proviene del aire que se traga y de la fermentación por la flora intestinal?

¿Qué es el meteorismo?

En general, se habla de meteorismo cuando una persona tiene problemas de gases en el tubo digestivo, especialmente cuando aprecia una acumulación de los mismos con hinchazón. También se suelen incluir otros problemas, como los eructos o el aumento de ventosidades.

¿Por qué hay gases en el tubo digestivo?

El gas que contiene el tubo digestivo proviene de dos fuentes. La primera es el aire que se traga al comer. Aunque no lo notemos, tragamos bastante aire al comer y sólo basta pensar en los eructos del lactante después de darle el biberón. La segunda fuente de aire son los gases producidos en el colon por las bacterias de la flora intestinal al fermentar los residuos de la comida, principalmente los derivados de los vegetales.

Decálogo de recomendaciones

1. Consulte a su médico respecto a sus problemas con los gases y explíquelo sus hábitos alimentarios.
2. El meteorismo es un problema molesto, pero no tiene repercusiones serias sobre la salud.
3. El aire que tragamos y la fermentación por las bacterias de la flora intestinal son los principales orígenes del gas en el intestino.
4. Haga comidas pequeñas y regulares, más bien sólidas que líquidas.
5. Es recomendable comer despacio y masticar bien.
6. Una dieta pobre en fibra disminuye el gas intestinal.
7. El ejercicio físico moderado mejora el meteorismo.
8. Evite fumar.
9. No consumir chicles y evitar las bebidas con gas, no utilizar una pajita para las bebidas.
10. Tome la medicación como se lo indique su médico.

