

SERVICIO DE APARATO DIGESTIVO

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA PACIENTES CON TRASTORNOS FUNCIONALES DIGESTIVOS: Dispepsia

La dispepsia se define como **dolor o molestias en la parte alta del abdomen, generalmente en la zona del estómago**; se puede acompañar de sensación de plenitud o saciedad precoz con las comidas, náuseas o distensión ("hinchazón" del abdomen). Los síntomas son intermitentes, pudiendo encontrarse bien durante periodos de tiempo con recaídas frecuentes.

Las causas son múltiples: pueden ser consecuencia de una mayor sensibilidad a las contracciones "normales" de nuestro tubo digestivo alto (*esófago, estómago y duodeno*). Pueden ser causados por una mayor producción de gases en el intestino, o por enlentecimiento de tránsito intestinal.

No existe un tratamiento eficaz para todos los casos. No obstante, los consejos higiénicos dietéticos suelen aliviar los síntomas:

- Fraccionar la alimentación en mínimo **5 comidas al día** (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena). El menor volumen mejora la tolerancia y se evitan comidas copiosas que son más pesadas para su digestión. Ser regular con los horarios de las comidas.
 - Coma una fruta o un yogurt, entre las comidas principales (de merienda).
- **Coma despacio y mastique** adecuadamente los alimentos para favorecer su digestión. No comer con prisas ni estrés. La masticación es la primera parte de la digestión de los alimentos y su realización no adecuada conlleva "engullir" los alimentos con ingesta de gran cantidad de aire junto con la comida, que potenciará la sensación de hinchazón y malestar, y una digestión posterior más lenta; además, el alimento no habrá sido preparado adecuadamente para su paso posterior al estómago. En la saliva existen enzimas como la amilasa que comienza ya la digestión de ciertos principios activos si formamos adecuadamente el bolo alimentario.
- **Elimine aquellos alimentos que le producen molestias.** Recuerde que la dieta más eficaz para su problema es aquella **dieta balanceada y equilibrada** que le produce menos síntomas. Se aconseja evaluar la asociación de sus síntomas tanto al consumo de un tipo de alimento como a la cantidad que tomamos del mismo.
- Disminuya **la cantidad de las comidas**. Si puede, reúna el primer y segundo plato de las comidas en uno sólo.
- **Evite sentirse lleno y muchas horas de ayuno.**
- Si está obeso, deberá adelgazar.
- No mastique chicle (incrementa la ingesta de gases).
- No fume y evite tomar bebidas alcohólicas.
- Evite la ropa ajustada (fajas, corsés, cinturones, etc.).

Evite o disminuya los siguientes alimentos:

- Grasas (alimentos con aceite), embutidos, frituras, alimentos empanados, etc.
- Flatulentos: coles, brócoli, repollo, legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, guisantes), patatas, col, coliflor, coles de Bruselas, alcachofas, nabos, espinacas, acelgas, lechuga, espárragos, repollo, pepino, pimiento, cebolla cruda, manzana cruda, plátanos, cereales integrales, pan, trigo.
- Alimentos tipo **vegetales crudos**, especialmente **lechuga** ya que provoca distensión abdominal.
- Algunas frutas y verduras pueden no sentar bien por su contenido en fructosa libre, fructanos o polioles (manzana, pera, melón, albaricoque, cereza, pimiento, ajo, espárragos, etc.).
- Bebidas con gas (carbonatadas) y azucaradas.
- Chocolate, bollería industrial y repostería.

Recomendaciones más específicas: evitar alimentos ricos en fibra insoluble como los cereales integrales y los frutos secos. Si bien es cierto que se aconseja la ingesta de al menos 25 gramos de fibra diarios (soluble más insoluble) por sus múltiples beneficios para la salud, hay que considerar que un exceso de fibra puede condicionar síntomas de hinchazón, saciedad, etc.

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (noviembre 2022).

