

## **MEDIDAS DIETÉTICAS PARA EL ESTREÑIMIENTO**

Se habla de estreñimiento cuando existe una **frecuencia de defecación menor de 3 veces a la semana**, un aumento de la consistencia de las heces o un incremento de los esfuerzos defecatorios. El estreñimiento es un síntoma frecuente en la población, calculándose que el 20% de las personas lo padecen, sobre todo ancianos y mujeres.

En la mayor parte de los casos es útil el **incremento de fibra en la dieta**, a partir de cereales integrales, legumbres, verduras y frutas. De esta manera, la mayoría de los pacientes con formas leves o moderadas de estreñimiento mejorarán de forma notoria.

La fibra es un componente de los alimentos de origen vegetal que debe formar parte de una dieta saludable. La fibra aporta numerosos beneficios a nuestro organismo, entre los que destaca el favorecer un tránsito intestinal adecuado. Según sus propiedades físicas la fibra dietética se clasifica en fibra soluble e insoluble. La fibra soluble es altamente fermentable y la fibra insoluble contribuye a aumentar el bolo fecal. El aumento de volumen de las heces por efecto de la fibra se debe tanto a una mayor retención de agua como a la proliferación bacteriana en el colon, con producción de gas. La mayoría de los alimentos de origen vegetal contienen tanto fibra soluble como insoluble. Los **alimentos de origen animal no contienen fibra**.

En pacientes que presenten lesiones obstructivas del tubo digestivo, impactación fecal o megacolon estará contraindicado aumentar el aporte de fibra en la dieta.

A continuación de damos unas recomendaciones para llevar una **dieta rica en fibra**:

- El incremento de la fibra en la dieta debe ser gradual para evitar flatulencia y molestias abdominales. Se aconsejan un consumo de 25-30 gr/día, con una relación insoluble/soluble de 3/1. El consumo de más de 50 gr de fibra dietética no aporta beneficios adicionales y puede producir intolerancia (sensación de plenitud, gases, distensión abdominal) y/o disminución en la absorción de ciertos oligoelementos (calcio, cobre, hierro, magnesio, selenio y zinc).

- Para aumentar el contenido de fibra en su alimentación:
  - Sustituya los cereales refinados por **cereales integrales**: pan integral, arroz integral, maíz dulce, centeno, avena, galletas o tostadas integrales. Tome cereales o derivados al menos 5 veces al día
  - Tome **legumbres** con mayor frecuencia (al menos 3 veces por semana): garbanzos, lentejas, alubias secas, habas, guisantes, soja. Es preferible tomarlas cocidas y enteras, con su piel.
  - Tome al menos 5 raciones de **frutas y verduras** cada día: Frutas (kiwi, pera, manzana, ciruelas, frambuesas, moras, etc.) preferiblemente crudas y con piel; frutas secas (ciruelas, dátiles, pasas, etc.); verduras (alcachofas, acelga, espinacas, espárragos, puerros, alubias verdes, brécol, berza, pella, lechuga, escarola, setas, champiñones, etc.).
  - Evite los zumos de frutas y verduras; es preferible tomarlas en forma cruda o cocida.
  - Si no tiene problemas de sobrepeso, puede incluir en su alimentación varias veces por semana un puñado de **frutos secos**, a ser posible con la cáscara comestible: almendras, cacahuets, nueces, etc.
  
- Es fundamental que **beba abundante líquido** para que la fibra contenida en la dieta se “hinche” y aumente el volumen del bolo fecal. Se aconseja una ingesta hídrica de 1.5-2 litros al día a base de agua, infusiones claras de manzanilla, tila o menta, caldos desgrasados de verduras o de carne. Se aconseja, como parte de una dieta equilibrada, limitar el consumo de refrescos azucarados y bebidas alcohólicas.
- También puede incluir en su alimentación habitual lácteos comerciales que contengan bifidobacterias o lactobacilos, con o sin fructooligosacáridos.
- Es muy conveniente realizar paseos o algún tipo de **actividad física moderada** todos los días al menos durante 30 minutos.
- No posponga el momento de ir al baño cuando tenga ganas. Intente crear un hábito horario yendo al baño todos los días a la misma hora (por ejemplo, después de desayunar), aunque no sienta la necesidad.
- En caso de tomar suplementos de fibra (plantago ovata, cáscaras de Isphagula, etc) incremente la cantidad de forma paulatina para una mejor tolerancia, repartiendo la dosis indicada en varias tomas a lo largo del día.

**No utilice laxantes sin consultarlo previamente con su médico.**