

Alimentos "gaseosos"

Por Susan Bowerman, M.S., R.D., C.S.S.D.



[More Sharing Services](#)[Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#)
[Share on digg](#)

Nos guste o no nos guste, los gases intestinales son una realidad.

Se generan en todas las personas - en algunas más que en otras - aunque la mayoría piensa que en su caso es peor. Sin embargo, a menos que sea excesiva, la generación de gases intestinales habitualmente indica una dieta rica en fibras saludables y un tracto digestivo que funciona bien.

Muchos alimentos, como por ejemplo los frijoles o el brócoli, tienen fama de generar gases intestinales, pero realmente cualquier comida que contenga carbohidratos tiene ese potencial. Las frutas, las verduras, los cereales y los frijoles contienen cierta cantidad de carbohidratos - técnicamente se los conoce como oligosacáridos - algunos de los cuales no se descomponen totalmente en su paso por el tracto digestivo.

Estos carbohidratos necesitan una enzima en particular - llamada alfa galactosidasa - para ayudar en la digestión, pero el organismo no fabrica esta enzima.

Aproximadamente hasta un tercio de las féculas que consumimos queda fuera del proceso digestivo normal. En consecuencia, una vez que llegan al intestino, las bacterias que allí se encuentran toman el control, por así decirlo - y se dan un festín con los azúcares y los pequeños almidones y como resultado producen gases de hidrógeno y dióxido de carbono.

La mayor parte del gas de hidrógeno que se forma en el tracto digestivo es luego consumida por otras bacterias que absorben gas. Esto es bueno, ya que de lo contrario tendríamos muchos más gases que los que nuestro organismo produce todos los días, aproximadamente 1 litro.

Gracias a este ejército de bacterias, que en algunos casos reúne varios trillones, liberamos gases entre 15 y 20 veces al día. La cantidad que liberamos cada vez es más o menos la misma, de manera que cuando sentimos que estamos generando demasiados gases en realidad simplemente se trata de que los estamos expulsando con más frecuencia. También producimos más gases después de las comidas, y muchos menos cuando dormimos que cuando estamos despiertos.

Aparentemente no todas las personas generan gases con los mismos alimentos, y la eliminación de los sospechosos habituales tal vez no reduzca la flatulencia.

Como las fuentes más ricas en carbohidratos son las frutas, las verduras, los frijoles y los cereales de grano entero - elementos que son la base de una dieta saludable - la primera línea de defensa para combatir los gases no debería estar en la reducción de la ingesta de tales alimentos.

En lugar de hacerlo, pruebe remojando los frijoles durante la noche y luego cocínelos en agua limpia al día siguiente - esto reducirá significativamente la cantidad de algunos de estos carbohidratos de difícil digestión sin efectos negativos sobre el valor nutricional.

Si usted ha evitado comer cereales de grano entero o verduras 'que generan gases', trate de comer cantidades pequeñas durante varios días para darle tiempo a su organismo para adaptarse.

Esto tal vez ayude; sin embargo, a veces simplemente habrá que aguantarse. A veces la pequeña incomodidad generada por los gases es simplemente el precio que pagamos a cambio de los beneficios a largo plazo para la salud que se obtienen como resultado de una dieta rica en vegetales.

Susan Bowerman es consultora de Herbalife.

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.