

## **Alimentos laxantes, eficaces contra el estreñimiento**

Se precisan más alimentos ricos en fibra y complementos dietéticos laxantes que medicamentos para tratar este malestar

Hay mucha gente que dice sufrir estreñimiento, que tiene dificultades a la hora de evacuar, o no lo hace tantas veces como desearía; siente molestias en el abdomen, hinchazón de estómago y gases. Para evitar este malestar, hay quien toma medicamentos laxantes, que son los que le resuelven el problema. No obstante, muchos de ellos tienen efectos secundarios y hacen que el cuerpo se habitúe a ellos, lo que dificulta que la situación se resuelva consumiendo alimentos con fibra o alimentos laxantes.

Un paso clave para evitar y tratar el estreñimiento es revisar la alimentación y observar si la cantidad de fibra presente en la dieta es la adecuada. Según los criterios de dieta equilibrada, se recomienda el consumo de entre 25 y 30 gramos al día de fibra. Esta cantidad se puede conseguir sin dificultad si se consumen a diario dos o tres piezas de fruta, un par de raciones de verdura (una de ellas en forma de ensalada), cereales integrales en forma de pan integral, biscotes, cereales de desayuno, galletas, e incluso el arroz y la pasta integrales. Las legumbres también son alimentos ricos en fibra que conviene consumir entre dos y cuatro veces por semana, dos como plato principal en las comidas.

Con estas pautas dietéticas, y siguiendo los consejos que se muestran a continuación, puede resultar más fácil vencer los problemas relacionados con la evacuación. Antes que nada hay que conocer si realmente la persona sufre estreñimiento. Hay quien se preocupa demasiado si no evacua cada día, pero en realidad el ritmo intestinal es muy particular, y puede ser normal defecar tres o cuatro veces por semana, no más.

### **Alimentos y remedios laxantes**

Las frutas frescas, las desecadas, los frutos secos, las hortalizas y verduras, así como las legumbres, son alimentos con abundante contenido de fibra. Dentro de estos grupos, existen algunos alimentos que sobresalen por su contenido en este compuesto, exclusivamente vegetal, y que van a ser más útiles a la hora de tratar el estreñimiento. Entre las hortalizas y verduras destaca la alcachofa (9,4 g de fibra/100 g). Las frutas más laxantes son las frutas del bosque, como grosellas, frambuesas y moras (unos 6-7 g de fibra/100 g), la naranja (8 g/100 g), la granada y el kiwi (3 g/100 g). La cantidad de fibra que aportan el resto de frutas ronda los 2 g/100 g.

En general, los frutos secos (almendras, piñones, avellanas, nueces) y las frutas desecadas (orejones, ciruelas, uvas e higos secos) son los alimentos más ricos en fibra. Su consumo será moderado, ya que los primeros, los frutos secos, contienen mucha grasa, por lo que pueden resultar calóricos e indigestos; y los segundos son una fuente concentrada de azúcares. Un puñado de frutos secos, unos 25 gramos, aporta de 2,5 a 4 g de fibra.

Dentro de las frutas desecadas destacan las ciruelas secas (16 g de fibra/100 g) y, además, sirven como base para elaborar diferentes remedios caseros muy útiles para el estreñimiento, como la compota de pera o manzana con ciruelas. Además, las ciruelas contienen sorbitol (un tipo de azúcar) y derivados de la hifroxifenilxantina, sustancias que junto con la fibra estimulan la actividad de los músculos del colon, lo que favorece la evacuación y evita el estreñimiento.

Un buen plato de legumbres, unos dos cazos, equivale a unos 80-90 g (peso en seco), aporta unos 10 g de fibra. También se convierten en una buena alternativa para enriquecer la dieta en este nutriente, que aumentará si se combinan las legumbres con verduras. Igualmente, los cereales integrales son otros de los alimentos más eficaces contra el estreñimiento, por lo que, en caso de sufrirlo, es aconsejable elegir el pan, los biscotes y las galletas integrales, e incluso la pasta y el arroz integrales. También hay evidencias científicas como para recomendar el consumo diario de yogur u otras leches fermentadas por su eficacia a la hora de disminuir el tiempo de tránsito intestinal y mejorar el estreñimiento.

Un remedio casero para combatir el estreñimiento es dejar en remojo unas cinco ciruelas en un vaso de agua durante 12 horas y, una vez transcurrido este tiempo, comer las ciruelas y beber el agua en ayunas o antes de acostarse. También puede tomarse antes de ir a la cama un zumo de naranja sin colar (para aprovechar toda la fibra presente en la pulpa) con dos o tres ciruelas pasas ablandadas en el zumo. Otros remedios caseros resultan efectivos para muchas personas, como tomar en ayunas un zumo de naranja o un café solo con agua templada y un kiwi.

### **Complementos dietéticos**

A la hora de tratar un estreñimiento puede ser que la dieta no sea suficiente. En ese caso será un profesional quien deba valorar la necesidad de tomar un complemento que aporte una cantidad extra de fibra a la dieta. El salvado de trigo o el de avena son algunas de las posibilidades. El salvado de trigo es la cubierta exterior del grano de trigo y una de las fuentes dietéticas más ricas en fibra insoluble,

eficaz para estimular los músculos intestinales y tratar esta dolencia.

Las presentaciones son muy variadas ya que el salvado puede tomarse en forma de comprimidos, si bien también se suele añadir a cereales de desayuno o a las galletas. No obstante, tampoco conviene ser exagerado con la toma de complementos. Para el salvado de trigo, no se aconseja tomar más de 20-30 gramos al día para no sentir la consecuencia del exceso, como flatulencia, distensión y dolor abdominal.

El glucomanano es otro de los complementos dietéticos más recurridos en caso de estreñimiento. Se trata de un polisacárido procedente de un tubérculo ("Amorphophallus konjac"). Este compuesto tiene la cualidad de absorber agua formando un gel espeso, que aumenta el volumen del contenido intestinal, lo que acelera los movimientos intestinales y corrige el estreñimiento. El uso habitual de complementos o de medicamentos laxantes puede no ser la mejor solución a largo plazo; la clave para tratar el estreñimiento está en identificar la causa o las causas que lo provocan.

Fuente: [www. consumer.es](http://www.consumer.es)