

10 consejos para mejorar el tránsito intestinal



- 1 Aumenta el consumo de fibra.**

La fibra favorece el tránsito intestinal y redonda en una mejor regulación a largo plazo. Es recomendable tomar entre 20 ó 35 gramos de fibra al día, y puede encontrarse en el brócoli, la col, las espinacas, la coliflor, los tomates, la lechuga, la fruta, los frutos secos, las harinas integrales y el salvado de trigo.
- 2 Elige bien las verduras y legumbres.**

Presta atención a cómo te sientan las legumbres y hortalizas más flatulentas como alcachofas, brócoli o coliflor, etc. Si notas que te provocan digestiones pesadas o aires, sustitúyelas por otras.
- 3 La fruta, con piel.**

Siempre que puedas, toma la fruta con piel, o si no, frutas secas. Y, no retires la pulpa de los zumos naturales.
- 4 Sí al aceite de oliva.**

Utilízalo para cocinar y aliñar. Si bien en situaciones de estreñimiento no se recomienda limitar el consumo de aceites y grasas, sí es importante adecuarlo.
- 5 Productos 'prohibidos'.**

Elimina de tu dieta las grasas animales y los platos procesados y embutidos.
- 6 Evita el exceso de dulces.**

Los azúcares y caramelos endurecen las heces, dificultando su eliminación. Los quesos curados y el arroz tienen un efecto similar, por lo que es conveniente moderar su consumo.
- 7 Bebe más líquidos.**

Agua, infusiones, caldos de verduras... Entre un litro y medio o dos al día. Una correcta hidratación es básica para favorecer las digestiones y la evacuación.
- 8 Realiza ejercicio físico.**

Cada día, intenta practicar alguna actividad física, dentro de tus posibilidades, para agilizar el tránsito intestinal. En ocasiones se recomienda realizar ejercicios específicos para fortalecer la musculatura abdominal.
- 9 Establece unas rutinas regulares.**

Contar con unos horarios más o menos fijos que te permitan ir al servicio sin prisas es muy importante, así como evitar reprimir continuamente las ganas. En el caso de los niños, este factor cobra especial relevancia, ya que, creando una pauta de conducta ordenada desde la infancia se favorece su aprendizaje para el futuro.
- 10 Cuidado con la automedicación.**

Antes de recurrir a fármacos, consulta al farmacéutico o médico, que te recomendará el tratamiento más adecuado, normalmente basado en los laxantes. Los laxantes son una solución complementaria en casos en los que la alimentación y los hábitos saludables no dan el resultado esperado.