

¿Tengo colon irritable? ¿O estoy irritable?.. Mi intestino es el que sufre...



Las estadísticas indican que un 20% de la población padece problemas intestinales alternando procesos de diarrea, con constipación y algunos síntomas agregados. Esto lo sufren con mayor frecuencia las mujeres, que hoy en día representan la mayor masa de población trabajadora.

Este trastorno afecta a varias partes del cuerpo, en realidad lo que más frecuentemente se nota primero es el dolor abdominal; luego aparecen las alteraciones de la función intestinal con diarrea o constipación alternativamente, náuseas, flatulencias, vómitos. Y cuando se toman biopsias intestinales en alteraciones de la estructura intestinal, no surge más que una simple inflamación de las mucosas.



Los factores que más influyen en este estado son:

- La intensa actividad intelectual, estresante para la mujer al trabajar generalmente a mayor presión que el varón, para regresar al hogar y continuar con más actividad. Trabajo más estrés.
- Los extensos horarios de trabajo rentado. Se considera que una mujer en edad fértil sólo debería trabajar 6 horas diarias.
- La falta de ejercicio programado. Deberían las empresas que contratan mujeres, establecer un plus en los sueldos a aquellas que realizan tres veces por semana 1 hora de ejercicio físico y 1 hora de actividad cultural (música, pintura, dibujo, poesía, etc.).
- Los viajes y los cambios en la modalidad de las comidas y por sobre todo el cambio del agua.
- El alto índice de frustración existente entre las mujeres, al no conseguir las metas exigidas por ellas mismas y por la sociedad (dificultades para una correcta aceptación o desarrollo laboral, pareja estable, hijos, actividad social en la comunidad, etc.)



Por lo tanto, todos estos desencadenantes provocan, al no se compensados, un desequilibrio que se trasmite al resto del cuerpo, especialmente a los intestinos.

Muchas mujeres se preguntarán: ¿y por qué a los intestinos?

Porque en las mujeres que tienen dificultades para dejar fluir sus energías, las decisiones, los afectos, las cosas materiales, etc., el primero que sufre es el estómago, que recibe comida sin triturar debidamente o de mala calidad, y luego los intestinos siguen con la misma dificultad para iniciar el proceso enzimático, y la consecuente digestión, a partir de estos problemas todo podría traducirse en dolor...

La motilidad del colon se acelera, aparecen los cólicos, las flatulencias provocadas por los alimentos mal digeridos.

Y también muchos medicamentos influyen en la mala digestión.

Con respecto al tratamiento dietético, debemos tener en cuenta el momento por el que cursa la enfermedad, para disminuir los síntomas y mejorar la condición general.

Cuando se encuentra en etapa de diarrea, además de los dolores, hay pérdida de agua, electrolitos y nutrientes, lo que hace sumamente importante su control, y su reposición, entonces debemos:

- Suprimir lácteos y carnes. Se puede consumir clara de huevo duro para aportar proteínas;
- Disminuir los ácidos grasos. Sólo utilizaremos pequeñas cantidades de aceite de maíz;
- Disminuir los hidratos de carbono. Sólo consumiremos arroz, harina de maíz, sémola, fideos de sémola, galletitas de agua bajas en grasa, pan desecado.
- Aumentar el consumo diario de caldos caseros de verdura colados, con sal, agua y caldos de frutas;
- Consumir gelatinas. Frutas y verduras: manzana "pelada", cocida o rallada, bananas bien maduras "sin los hilos" y sin "el centro", zanahoria, zapallo y zapallito sin piel y sin semillas.
- Es preferible en esta etapa que los alimentos sean cocidos.

A medida que el cuadro cede, se pueden ir agregando lácteos con poca lactosa, queso blanco magro, queso fresco, mozzarella, ricota, yogur. Todo en pequeñas cantidades y según la tolerancia.

Luego se comienzan a incorporar primero las carnes blancas (pollo, pescado), y después las rojas y los vegetales cocidos. Papa y batata serán las últimas porque son las que más flatulencia provocarán al igual que el resto de las harinas de trigo. Finalmente incorporaremos las frutas y verduras crudas y peladas.

Cuando se normaliza totalmente la función intestinal, podremos volver a las frutas crudas incluso con cáscara –siempre bien lavadas--, verduras de hoja y frutas secas.

Una buena manera de reponer las energías y la estructura del intestino es comer **bien masticadas**, legumbres y cereales integrales, de modo tal que se incremente lentamente el aporte de fibra hasta llegar a la recomendación de 20 a 30 grs. diarios para prevenir la constipación.



En cuanto a los cereales, me gusta recomendar la siguiente mezcla: 500 grs. de cualquier granola (Gránix, Tres Arroyos, Kelloggs, etc.). Colocarla en un gran envase de plástico y agregar 200 grs. de cada uno de estos componentes:

- *Fibra,
- *Avena fina
- *Semillas de sésamo molido
- *Semilla de lino molido
- *Pasas de uva sin semilla (pequeñitas).
- *Ralladura de coco y
- *Salvado de trigo

- Lácteos: elegir yogur y quesos blancos enteros
- Beber abundante líquido, preferentemente frío, agua, compotas, jugos.

RECOMENDACIONES GENERALES

La alimentación, fuera de las etapas mencionadas, debe ser variada y fraccionada (4 a 6 comidas diarias). Es siempre preferible ingerir pequeñas cantidades, que contengan fibras de ambos tipos (soluble e insoluble) respetando la recomendación.

El aporte de calorías debe ser adecuado para cada individuo según el peso, edad, actividad y situación fisiológica; y además armónica (hidratos de carbono 50 a 60% - Proteínas 10 a 20% y el resto de las calorías aportado por grasas con aumento de las poli-insaturadas).

Elegir lácteos descremados y carnes magras, evitar las temperaturas extremas en los alimentos (muy fríos o muy calientes).

Utilizar condimentos suaves y aromáticos, disminuir azúcar y sal, **beber agua en abundancia durante todo el transcurso del día**, no así gaseosas, café, bebidas alcohólicas y, en lo posible, **no masticar chicles ni fumar**.

En este síndrome, además, es beneficiosa la realización de alguna actividad física y/o ejercicios de relajación, para controlar el estrés y, sobre todo, la consulta con el nutricionista que orientará y evaluará el mejor tratamiento dietético para cada caso en particular. Es importante tener presente que:

¿Cuál es la importancia de la actividad física?

Hay que distinguir entre la actividad física y la práctica de deporte.

La **actividad física** es el movimiento o trabajo que hace el cuerpo humano, especialmente el esqueleto, y la musculatura, pero también el corazón, circulación, respiración... Puede ser desde moderada hasta muy intensa y de poca, media o larga duración.

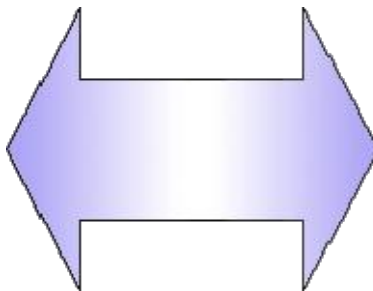
Todas las actividades de la vida cotidiana ya sean domésticas, laborales o de recreo, comportan una cierta actividad física. Al aumentar la actividad física se aumenta el consumo energético.





En términos generales, un **ejercicio físico** añadido a la actividad cotidiana, si se practica de forma **regular**, aunque sea moderado, se convierte, aún sin proponérselo, en un cierto **entrenamiento** con unos beneficios claros:

- Mejora la fuerza y la elasticidad muscular
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Retrasa la desmineralización ósea que aparece con el paso del tiempo.
- Ayuda al control del peso y de la Tensión Arterial
- Aporta mayor bienestar psíquico y tiene además una acción desestresante.



En caso de las personas **con diabetes**, a estos beneficios hay que **añadir** que:

⇒ Favorece la disminución de la **glucemia**

⇒ Mejora la sensibilidad a la **insulina**

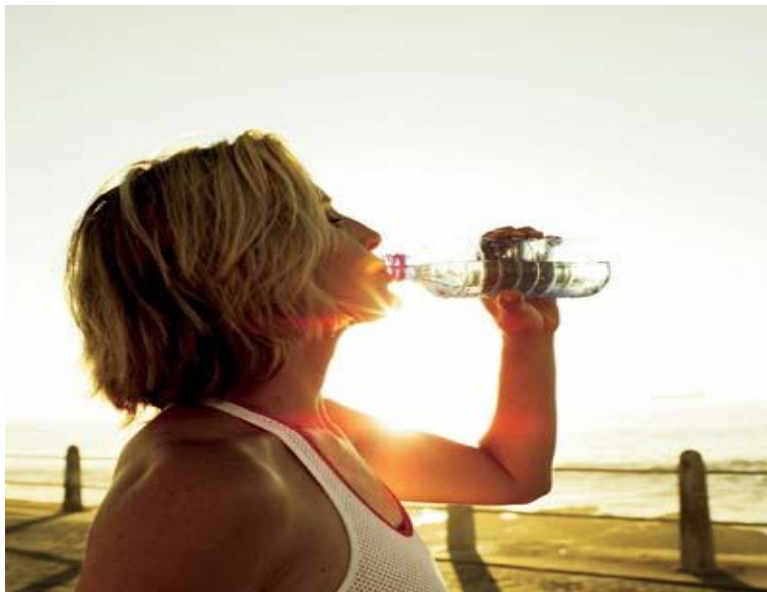


La **práctica deportiva** no está desaconsejada para ninguna persona, pero es aconsejable realizar un chequeo general médico previo para saber que práctica sería la más recomendable según la edad, y el deterioro lógico según el momento de inicio de esa actividad. No es lo mismo iniciar una actividad deportiva a los 15 años que a los 40 o a los 60. Todos los deportes son buenos pero es recomendable ver cual se adecúa más a la edad cursante.

Para ello hay que prepararse:

Sólo tres consejos

- 1.- Conocer el esfuerzo físico que va a requerir el deporte a practicar (intensidad y duración);
- 2.- Aplicar previamente las correcciones necesarias en la alimentación y adecuarse paulatinamente a ese esfuerzo físico. Logrando de esta forma un entrenamiento adecuado. Siempre hacerlo con un profesional, profesor de educación física, personal trainer, preparador técnico u otro similar.
- 3.- Y sobre todo, regular nuestro cuerpo, según el cansancio que se sienta. No exigirle al cuerpo más de lo que el cuerpo puede dar. Simplemente ir despacio aumentando paulatinamente el ejercicio.
Y consumiendo siempre mucha agua.



- ✓ Siempre es bueno encontrarse equilibrado con nuestro Medicamento Homeopático de Fondo (similimun) que armonizará la totalidad de nuestro ser, y al tener mayor voluntad, se elevarán nuestros deseos de estar bien y conservar nuestra salud. La salud implica un alto nivel de felicidad, y satisfacción que se potencia al realizar ejercicio físico moderado y regular por lo tanto forma parte del tratamiento homeopático que indicamos en *Campos de Salud®*.
- ✓ El ejercicio físico moderado y regular está especialmente indicado en todas las personas sometidas a un intenso estrés cotidiano.
- ✓ Están científicamente demostrados los beneficios de caminar durante 30 minutos diarios, al menos cinco días a la semana.
- ✓ El deporte debe ser una práctica agradable y segura.



Dra. Rosalía Villoldo Pérez

Médica Máster en Homeopatía – Pediatría Homeopática – Medicina Familiar

Directora Médica de *Campos de Salud®, Escuela Internacional de Homeopatía (e-learning)*

www.camposdesalud.com.ar

Presidenta del *1ro y 2do Congreso Virtual de Homeopatía del Cono Sur para el Mundo,*

Fundadora de la *1ra Base de Datos Homeopáticos en Español.*

www.homeociencia.org