



**FICHA**

- **Día.** Miércoles 15 de enero.
- **Hora.** 15.30 horas.
- **Lugar.** Bilbao.

## Química y máster en Nutrición Humana dirige desde hace 20 años su consulta. Ahora ha publicado su tercer libro

Por Nekane Lauzirika

# El secreto de la buena digestión



Compagina la consulta con la docencia en estudios de posgrado de la UNED.

Foto: DEIA

**T**RAS los éxitos editoriales de sus dos anteriores libros, esta experta en nutrición clínica nos cuenta en *El secreto de la buena digestión* (Ed. Planeta) todos los aspectos relevantes del sistema digestivo; un libro ideado para entender de manera sencilla todo lo que hay detrás de un proceso tan vital, al tiempo que bastante desconocido.

“Aprender el lenguaje de tu cuerpo y descubrir los secretos de un aparato digestivo feliz es clave para vivir más y mejor”, explica sonriente a DEIA Ángela Quintas, que con su nueva publicación quiere dar respuesta sobre esa gran desconocida que es nuestra digestión.

Nutricionista que compagina esta actividad con la docencia en estudios de posgrado de la UNED, es también asesora nutricional en películas de gran éxito a las órdenes de directores como Almodóvar y Amenábar, entre otros.

Ha elaborado un decálogo para un intestino feliz. Para ello, recomienda evitar el abuso de fármacos antiinflamatorios (Ibuprofeno), cortisona, ácido acetilsalicílico e inhibidores de la bomba de protones como Omeprazol. “También hay que restringir la toma de antibióticos; tomarlos solo cuando sean estrictamente necesarios; nunca sin prescripción médica y siempre acompañados de un probiótico para proteger tu microbiota. Además, no hay que olvidar la fibra en la alimentación, porque será la comida de tus bacterias”, explica didácticamente.

Para un intestino feliz considera clave tener un hábito de hora de ir al baño, reducir el azúcar y los alimentos ultraprocesados, así como llevar una alimentación rica en frutas, verduras, legumbres, harinas integrales, proteína baja en grasa,

aceite de oliva, etc. “Pero no hay que obsesionarse con un exceso de higiene, es bueno dejar que los hijos e hijas se manchen en el parque”, apunta, al tiempo que se refiere a la necesidad de no abusar de las grasas, no fumar y mantener el peso a raya.

En su libro, Ángela Quintas se refiere al gran tabú: la caca. Un tema tratado sin pudor por padres y madres de niños pequeños, continúa rodeado de misterio a medida que vamos creciendo. “Pero no siempre fue así”, sostiene Ángela. “Entre 1500 y 1700, los reyes de la Corona británica tenían a una persona de su mayor confianza que se encargaba de entregar las deposiciones reales a los criados para deshacerse de ellas o a los médicos si querían ver el estado de salud del monarca. Además, este puesto en la Corte era todo un privilegio”, apostilla.

“Actualmente es fácil hallar en los medios de comunicación reportajes sobre cómo comer correctamente o qué alimentos son los más adecuados, sin embargo, cuántos encontramos sobre cuál es la mejor manera de sentarnos en el váter, cómo es una caca perfecta o cuántas veces es normal ir al baño”, se pregunta en voz alta la nutricionista. “¡Con la importancia que tienen estos temas!”, exclama Ángela, que finiquita las dudas explicando las formas en las que la caca puede clasificarse: por color, forma y consis-

tencia e, incluso, por el olor. ¿Para saber si nuestra deposición puede acarrear algún problema por qué nos guiamos? “Por la escala de Bristol, que es una clasificación de la caca en siete tipos según su forma. Si la tuya coincide con la categoría de plátano perfecto, se expulsa sin dificultad y casi no deja rastro en el papel al limpiarnos... nos encontramos ante un caso de dieta equilibrada”.

Actualmente una de las preocupaciones relacionadas con el funcionamiento del sistema digestivo más común es el estreñimiento, que es considerado un síntoma, no una enfermedad y que afecta a entre un 12 y 20% de la población del Estado y es el doble de frecuente en mujeres que en hombres, al tiempo que los casos se incrementan con la edad.

¿Hay que preocuparse si no se va al baño todos los días? “No. Si bebemos suficiente agua al día y consumimos una buena cantidad de frutas, verduras y cereales integrales que nos aporten la fibra necesaria. Tres veces por semana es una frecuencia que entra dentro de lo normal”, aunque lleva a muchas personas a tomarse laxantes por desconocimiento, siendo los laxantes una medida extraordinaria, aunque necesaria en algunos casos, muy perjudicial si es tomada de manera crónica.

En esta línea, Ángela anima a adoptar hábitos más efectivos y saludables a largo plazo, como “revisar las costumbres alimentarias de la persona que sufre estreñimiento y, como recomendación general, beber mucha agua durante el día y realizar comidas ricas en fibra sin olvidar la práctica de deporte”, recomienda. “Y estas personas no deben de olvidar que, en el ámbito de la caca, la postura sí importa: elevar los pies puede suponer una diferencia entre pasar un rato muy malo y el éxito”, sentencia. ●

**SI QUIERES FORMAR PARTE** de nuestra comunidad y quieres contar tu historia, envíanos un WhatsApp al 610 213 506 o escríbenos a zuzaradeia@deiaeus para compartir un relato contigo.