



:: FERMÍN APEZTEGUIA

No le de vergüenza, que no tenemos edad y le pasa a todo el mundo. Las tripas sueñan y da un poco de corte que lo hagan en el momento más inoportuno como, por ejemplo, cuando uno trata de convencer a alguien de su seriedad; pero es algo tan natural como liberar el vientre o tirarse un pedo. Todo en el momento adecuado, por supuesto, y no se ría, que esto va en serio. Ambos fenómenos están relacionados con un mismo proceso, que es el de la digestión, al que la química y nutricionista Ángela Quintas ha dedicado todo un libro con curiosidades y respuestas a múltiples interrogantes. Por ejemplo, ¿sabía usted que tomar agua de limón con limón en ayunas lejos de ayudarle a evacuar dañará sus dientes seriamente? Pues ya lo sabe. El agua de limón erosiona su esmalte.

«La mayoría de la gente ignora que el proceso digestivo comienza en el momento en que vamos al mercado y elegimos lo que vamos a meter en la boca», explica la especialista, autora del libro 'El secreto de la buena digestión', recién publicado. Lo dijo el filósofo y antropólogo alemán Ludwig Feuerbach: somos lo que comemos. Ángela Quintas matiza esa máxima.

Una buena digestión, explica, comienza por la compra de alimentos frescos, una dieta variada más rica en frutas, verduras y pescado que en carne y, nunca lo olvide, ejercicio. Hay que moverse. «Deberíamos menearnos mucho más. Andar, pasear, correr son actividades fundamentales para mantener el peso a raya, pero también para combatir el estreñimiento, una de las complicaciones más habituales del

Las tripas no sólo sueñan por hambre

El organismo no sólo hace ruido cuando el estómago está vacío, sino también –y sobre todo– cuando se halla en plena digestión, un largo proceso de 33 horas que termina con uno de los grandes indicadores de la salud humana: la caca



aparato digestivo», detalla.

La digestión no es un fenómeno que se prolongue durante dos o cuatro horas, como tradicionalmente contaban las madres a sus hijos que querían bañarse. Aunque varía mucho de una persona a otra, el tiempo que pasa desde que uno se mete algo en la boca hasta que excreta el material sobrante transcurre una

media de, ojo, 33 horas nada menos.

Los dientes desgarran, aplastan y trituran la comida. Tan primitiva acción facilita una mayor secreción de jugos gástricos que permiten una mejor digestión y protegen frente a trastornos como gastritis, úlcera y desnutrición. Las papilas gustativas, por su parte, activan el cerebro frente a posibles sustancias tó-

xicas. De ahí la importancia de masticar bien y saborear los alimentos. A ambas funciones contribuye también la saliva, que lubrica el alimento, diluye toxinas y actúa como desinfectante.

La máquina de reciclar

Al estómago y los intestinos les corresponde la labor de nutrirnos mediante la extracción de las proteínas, las grasas, los hidratos de carbono o las vitaminas presentes en la comida. Curiosamente, según detalla la popular nutricionista, el rugir de las tripas no es sólo un indicador de hambre, como se ha creído tradicionalmente. Todos esos ruidos, llamados borborrigmos, son producidos generalmente por los intestinos a medida que impulsan el alimento y los gases mediante los llamados movimientos peristálticos. «Hay personas a las que les sueñan muchísimo más, pero nos pasa a todas».

La caca, «palabra prohibida según se cumplen años» es por último, un auténtico indicador de salud. Las heces, con su forma, color y consistencia, alertan sobre múltiples complicaciones. Si les interesa, con su permiso, volveremos otro día sobre ellas. Entretanto, coman bien y hagan ejercicio.



Editorial Planeta.
Páginas 256.
Precio 18 euros.