



# Quintas: "En España muere más gente atragantada que en accidentes de tráfico"

Alerta de que "no deberíamos tomar laxantes de manera habitual porque pueden producir la mala absorción de minerales, como el calcio o el hierro, y de vitaminas"

MAR MATO ■ Vigo

"En España, muere más gente por atragantamiento que en accidentes de tráfico". La química Ángela Quintas resaltó ayer este apunte durante su participación en Club FARO presentando "El secreto de la buena digestión", su último libro, editado por Planeta.

Ángela Quintas es licenciada en Ciencias Químicas y máster en Dietética y Nutrición Humana, fue presentada por Federico Mallo, catedrático de Fisiología de la Universidad de Vigo así como médico nutricionista del Real Club Celta de Vigo.

Quintas lamentó que no se enseñe en los colegios qué hacer en caso de atragantamiento, lo que podría salvar muchas vidas. En concreto, se refirió a explicar cómo realizar la maniobra de Heimlich.

A continuación, resaltó que uno de los alimentos que más atragantamientos provoca son las salchichas. Para reducir el riesgo, recomendó cortarlas de forma longitudinal y no en rodajas anchas.

Codirectora de un espacio semanal sobre nutrición en la Cadena Ser.com y colaboradora del programa "A vivir que son dos días", la química aprovechó para recomendar observar nuestras heces con el fin de evitar dolencias o reducir afecciones como el estreñimiento.

Recordó que muchas personas han tenido un diagnóstico precoz de un cáncer de colon a raíz de ver sangre en su caca y avisar a su doctor del hallazgo.

Pero la observación de las heces, también nos ayuda para ponernos en la pista de otros problemas de salud. "Según el criterio de Roma —establecido por expertos en el tema— se considera que entra dentro de lo normal defecar desde dos veces al día hasta tres veces por semana", informó Quintas. Por lo tanto, el defecar menos de tres veces cada siete días se considera estreñimiento.

Para reducirlo o evitarlo, hay que vigilar si se ingiere la suficiente fibra (fruta y verdura); si se toma la cantidad de agua idónea; y si la postura al ir al baño es la correcta. "Si eso está bien, pasaríamos a analizar la microbiota; pero en muchas ocasiones simplemente analizando estos pasos podemos arreglar un problema de estreñimiento sin la necesidad de tomar laxantes. No deberíamos tomarlos de manera habitual nunca. ¿Por qué? Porque pueden producir la mala absorción de minerales como el calcio o el hierro; o incluso de algunas vitaminas".

En relación a la microbiota, señaló que se trata de los microorganismos que tenemos en el interior y que nos ayudan a preservar nuestro sistema inmune o a facilitar la di-



Ángela Quintas fue presentada por Federico Mallo, ayer, en el Club FARO. // Marta G. Brea



El público abarrotó la sala para seguir la charla coloquio de la química Ángela Quintas. // Marta G. Brea

gestión, por ejemplo.

"La microbiota es nuestro código de barras. Es único para cada persona", apuntó Ángela Quintas —cuando se refiere a los libros anteriores "Adelgaza para siempre" y "Las recetas de adelgaza para siempre" fueron un éxito de ventas.

Explicó que esta microbiota empieza a conformarse en el mismo momento del nacimiento cuando el bebé entra en contacto con los microorganismos en el canal de

parto de su madre; para después ir aumentándola con la leche materna, con el contacto con la mascota (por ejemplo, el perro) o los familiares.

De esta manera, entre los cuatro y cinco años de edad, ya está conformada la microbiota que nos irá acompañando por el resto de la vida, al menos hasta los 65 años de edad siempre y cuando no abusemos de medicamentos como los antibióticos.

**"La microbiota es nuestro código de barras; es único para cada persona"**

Quintas aprovechó para recomendar que no haya un exceso de higiene con los niños y también con los adultos. Señaló que actualmente algunos problemas de salud infantiles están en conexión con esto último.

"Ahora, somos extremadamente limpios; tenemos un hijo y no le sacamos todo el día a la calle pero por la noche lo bañamos, le ponemos ropa limpia. En la piel, tenemos probiota", ya que también necesitamos los microorganismos en la piel, señaló la experta.

En la recta final de su intervención Quintas —que ha sido asesora nutricional en películas a la orden

**"La digestión es la gran desconocida"**

"La digestión es la gran desconocida (...) y empieza por la boca que tiene un papel fundamental, de ahí la importancia de masticar bien los alimentos". La afirmación la ofreció ayer en Club FARO Ángela Quintas que acaba de publicar el libro "El secreto de la buena digestión".

En él, incluye el decálogo para un intestino feliz. Entre esas diez recomendaciones, figura el evitar el abuso de fármacos como antiinflamatorios, cortisona, ácido acetilsalicílico e inhibidores de la bomba de protones como Omeprazol.

En este sentido, aconseja tomar antibióticos cuando sean estrictamente necesarios siempre con prescripción médica así como acompañados por un probiótico que proteja la microbiota.

En el libro, recomienda también que la fibra esté presente en la alimentación. Además, se debe hacer un hábito de la hora de ir al baño; reducir el azúcar y los alimentos ultraprocesados.

Por supuesto, hay que llevar una alimentación variada y rica en frutas, verduras, legumbres, harinas integrales, proteína baja en grasa, aceite de oliva.

Además, propone no abusar las grasas; no fumar y mantener el peso a raya.

Llama la atención que entre los consejos incluya dejar a un lado la obsesión con el exceso de higiene. "Deja que tus hijos se manchen en el parque", apunta en el libro, algo de lo que también habló ante el público ayer.

En Club FARO, también tiró abajo el mito de las propiedades mágicas del limón. Negó que el agua con limón sea un quemagrasas. Según apuntó, no hay ninguna publicación científica que evidencie esa propiedad de dicha fruta cítrica. Si avisó de que es "dañino para los dientes" por su ácido. Por ello, aconsejó tomar agua con limón con paja.

de directores como Pedro Almodóvar, Alejandro Amenábar o Daniel Sánchez Arévalo— declaró que "que un alimento te sienta mal no significa que tengas intolerancia a él. Es importante conocer el grado de intolerancia que posees".

Añadió que intolerancia no es tampoco alergia. Si se presenta esto último, entonces sí que hay que eliminar ese alimento del menú. En el caso de la intolerancia a la lactosa, apuntó que la presencia de esta varía dependiendo de los alimentos. "La lactosa se encuentra en una concentración alta en la leche de vaca pero disminuye en el yogur y más en el queso", aclaró.