

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PACIENTES CON DISPEPSIA FUNCIONAL

1. ¿QUÉ ES LA DISPEPSIA?

La dispepsia o indigestión se refiere a un conjunto de síntomas, que los pacientes refieren en la parte alta del abdomen (zona del estómago), incluyendo dolor, molestias, acidez, hinchazón o náuseas en esa zona que se pueden calmar o no con la comida o con pastillas para el estómago.



Se denomina **funcional o no ulcerosa** cuando no se encuentra una causa estructural o enfermedad como tal que pueda explicar estos síntomas, pero ello no implica que no haya una causa que lo justifique.

2. ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA MISMA?

Las causas de esta afección suelen ser desconocidas en la mayoría de los pacientes. Sin embargo, **en algunos pacientes se puede encontrar una causa**, bien sea la ingesta de una comida excesiva o algunos tipos de alimentos (que cada paciente conoce que “le sienta mal en el estómago”), algunos medicamentos como la aspirina o los antiinflamatorios, el excesivo consumo de alcohol, algunas infecciones del estómago, el tener una úlcera en el estómago, el haber estado vomitando mucho y finalmente el estrés, la ansiedad o la depresión.

Cuando hablamos de una **alteración funcional**, es porque el estómago no es capaz de relajarse en respuesta a una comida, observándose también alteraciones de las contracciones y del vaciamiento gástrico. En algunos casos, se puede presentar, una mayor percepción de la distensibilidad del estómago, lo que se conoce como “**hipersensibilidad visceral**”. Con toda seguridad, en los años venideros sabremos más de sobre estas alteraciones, lo que nos permitirá afrontar sus síntomas de forma más eficaz. Las características de esta dispepsia funcional incluyen:

- Es un diagnóstico concreto y claro.
- Es una enfermedad benigna, esto quiere decir que no es peligrosa ni grave.
- Puede ser muy molesta y tiene sus “altibajos”.
- No siempre responde de forma adecuada a las medidas terapéuticas actualmente disponibles.

3. ¿CÓMO SE PUEDE TRATAR?

Debe saber que es una enfermedad crónica, es decir, los síntomas le aparecerán y desaparecerán a lo largo de los años. No existe un tratamiento eficaz para todos los casos. No obstante, le recomiendo que siga estos consejos y encontrará alivio:

- Dele tiempo y tenga paciente, algunas molestias desaparecen solas.
- Recomendaciones nutricionales.
- Medicación (consulte con su médico habitual pues no es bueno “automedicarse”).

4. RECOMENDACIONES GENERALES

- Mastique y coma lentamente.
- Fraccione la dieta en pequeños volúmenes: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

- Debe perder peso si tiene “unos kilitos de más” puesto que le ayudará a reducir la presión dentro del abdomen y permitirá al estómago relajarse de forma adecuada.
- **Abandonar el consumo de tabaco y la ingesta de alcohol**, pues son importantes tóxicos para el estómago.
- **Reducir el consumo de alimentos grasos**, pues se ha demostrado que son los que más molestias producen en el estómago.
- **No tomar antiinflamatorios ni aspirina** (a no ser que esté indicado).
- **Debe realizar actividades que a usted le produzcan placer**, bien sea la práctica de algún deporte, la asistencia al cine o al teatro, quedar con los amigos... Ya que ayuda a que los síntomas desaparezcan o al menos no sean tan acusados, mientras que **la preocupación sobre las propias sensaciones de malestar empeoran el cuadro clínico**.
- Realice **actividad física regular**, al menos 30 min todos los días de ejercicio moderado (bicicleta, marcha rápida, natación...). No deben pasar 2 días sin haber hecho ejercicio.

5. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Alimentos aconsejados	<ul style="list-style-type: none"> -Cocciones sencillas: plancha, grill, horno o hervidos. -Pasta, arroz, patata y pan blanco. -Verduras cocidas y sin piel. -Frutas cocidas, en compota y en conserva. -Carnes magras, pescados y clara de huevo. -Quesos y lácteos desnatados. -Agua y bebidas sin cafeína.
Alimentos a tomar con moderación	<ul style="list-style-type: none"> -Verduras crudas y flatulentas. -Ajo, cebolla, tomate, pepino y pimientos. -Productos integrales o muy ricos en fibra. -Frutas con piel, verdes o poco maduras. -Leche entera, nata y mantequilla. -Embutidos. -Quesos fermentados y muy curados. -Chocolate, bollería. -Zumos de uva y cítricos. -Bebidas carbonatadas.
Alimentos a evitar	<ul style="list-style-type: none"> -Muy fríos o muy calientes. -Pimienta, pimienta molido, mostaza y vinagre. -Alcohol. -Café y té con teína (puede tomar infusiones).

Aunque aquí se dan una serie de recomendaciones sobre qué alimentos es más aconsejable tomar con respecto a otros, es importante que **usted vaya probando**, y que **DEJE DE TOMAR AQUELLOS QUE LE SIENTEN MAL**.