Las Fiestas Patrias y sus celebraciones que giran en torno a la mesa son esperadas por millones de familias, pero también representan un desafío para el sistema digestivo. Comer a deshora, abusar de las frituras, sumar varios brindis y extender los festejos durante varios días tiene un impacto real en la salud, muchas veces pasado por alto en medio del ambiente festivo.

Y es que son varios los elementos que se conjugan para poner a prueba, en esta época festiva, la salud digestiva de muchos chilenos. “En estas celebraciones solemos comer a deshora y en exceso, con alimentos muy pesados o ricos en grasas, a lo que se suma el consumo de alcohol y tabaco. Todo ello crea un escenario perfecto para irritar el sistema gastrointestinal”, detalla la Dra. Priscila Cepeda, especialista en Medicina Interna de Tarapacá Interclinica.

Anuncio Patrocinado

El exceso de grasas y alcohol no solo provoca indigestión o reflujo de manera inmediata, también genera un terreno inflamatorio en el sistema digestivo que puede agravar condiciones ya presentes, como la gastritis o el hígado graso.

La doctora Cepeda comenta que, aunque parece natural relajarse en estas fechas, es fundamental cuidar el equilibrio: “No se trata de no celebrar, sino de hacerlo con moderación. Comer porciones más pequeñas, evitar repetir demasiado los platos y alternar las comidas con agua ayudan a que el estómago tolere mejor la abundancia típica de estas jornadas”.

Equilibrio nutricional

Por su parte, el doctor Gonzalo Vizueta, gastroenterólogo de San José Interclinica, advierte que los problemas digestivos no se originan únicamente en septiembre, sino que muchas veces son consecuencia de los hábitos que se acumulan durante el año. “Las dietas cargadas de ultraprocesados, con exceso de grasas, azúcares y sal, hacen que el organismo llegue más vulnerable a estas fechas. Cuando a eso sumamos el desorden y los excesos propios de las Fiestas Patrias, el sistema digestivo responde con mayor intensidad”, explica.

Según el especialista, moderar las porciones y evitar el consumo excesivo de alcohol son medidas básicas, pero decisivas. “Preferir alimentos frescos como ensaladas o comidas cocinadas en casa, mantenerse hidratado y no abusar de las

frituras son recomendaciones simples que pueden prevenir la mayoría de las afecciones digestivas de estos días”, agrega.

Además, existen hábitos de consumo que pueden ser clave, como ingerir por días seguidos las carnes rojas, de tal manera combinar en días posteriores las carnes blancas. Mientras que, aprovechando las libertades del fin de semana largo, se puede generar un espacio para caminar entre 20 o 30 minutos, ayudando a la motilidad intestinal.

Estas recomendaciones evitan afecciones como la gastritis y la distensión abdominal que complica a los hígados grasos.

Estrés y sistema digestivo

La relación entre la mente y el aparato digestivo es otro factor a considerar. Aunque estas fechas suelen asociarse a alegría y descanso, también traen consigo presiones: organización de celebraciones, gastos extra, exceso de actividades sociales y pocas horas de sueño. Todo ello impacta directamente en la salud gastrointestinal.

El doctor Vizueta lo resume así: “El estrés modifica la motilidad intestinal, altera la flora digestiva y aumenta la producción de jugos gástricos. Esto puede favorecer la aparición de cuadros como colon irritable, gastritis nerviosa, diarreas o estreñimiento. Muchas veces creemos que el malestar solo se debe a lo que comimos, pero también está profundamente vinculado a nuestro estado emocional”.

Por su parte, la doctora Cepeda coincide en este punto y subraya que incluso instancias que deberían ser de disfrute pueden convertirse en un factor de riesgo si no se equilibran adecuadamente. “Es comprensible relajarse atendiendo a la ocasión, pero no olvidemos mantener un comportamiento consciente: comer, beber y gastar de manera responsable, respetando siempre el espacio y la seguridad de los demás durante nuestras celebraciones, que no deben perder el sentido de compartir y pasarlo bien”, concluye.

y tú, ¿qué opinas?