



ESTREÑIMIENTO Y FIBRA

El estreñimiento se define como la evacuación de heces excesivamente secas, escasas e infrecuentes. Se considera que el estreñimiento es un trastorno neuromuscular plurifactorial, que determina un número de deposiciones inferior a una cada 72 horas o con un peso inferior a 35 g/día, aunque en mujeres se consideran normales pesos en las heces ligeramente inferiores. Para considerar estreñido a un enfermo, este debe reunir dos o más de los siguientes criterios:

- Dificultad en el 25% o más de las defecaciones.
- Sensación de evacuación incompleta en el 25% o más de las defecaciones.
- Heces duras o caprinas en el 25% o más de las deposiciones.
- Menos de tres deposiciones semanales.

Si bien existen múltiples causas patológicas que pueden producir estreñimiento (tumores intestinales, enfermedades metabólicas,...etc.), la más común es **EL DÉFICIT DE FIBRA EN LA DIETA**, como consecuencia del cual se produce el llamado estreñimiento crónico habitual, una verdadera plaga en nuestra sociedad occidental.

A modo de ejemplo, los campesinos ugandeses alcanzan en sus deposiciones diarias casi los 500 g de heces, mientras que los adultos occidentales oscilan entre 80-120 g diarios. Esta diferencia se debe fundamentalmente a la ingestión en nuestro medio de comidas muy elaboradas y complejas, con muy poco aporte de fibra vegetal. Normalmente, las heces permanecen en el colon hasta que llega el momento de la defecación. A partir del momento en que la materia fecal llega al recto y lo distiende, aparece la sensación del deseo de defecar. Al parecer, se consigue una distensión suficiente del recto con un mínimo de 150-200 g de heces. Por lo tanto, con los escasos 80-120 g diarios de heces que se consiguen con la dieta occidental, suceden dos cosas:

- El tiempo de tránsito intestinal aumenta considerablemente. Con ello, los residuos fecales permanecen mucho más tiempo en el colon, aumentando la absorción del agua que contienen. Las heces serán, por tanto, escasas, resacas y duras.
- El reflejo defecatorio se inhibe, debido a la limitada distensión que las heces, por su poco peso y pequeño volumen generan. Por otra parte, si no se culmina la defecación, se inhibe el reflejo defecatorio, y las heces siguen acumulándose, continuando la absorción de agua por el recto, lo que provoca un endurecimiento de las heces. En consecuencia, la defecación será infrecuente y dificultosa.

EL ESTREÑIMIENTO NO ES UNA ENFERMEDAD y no es patológico defecar 2-3 veces por semana. El tratamiento del estreñimiento crónico habitual, siempre que se hayan descartado otras patologías causantes, debe basarse en **CAMBIOS DIETÉTICOS TOMANDO ALIMENTOS CON FIBRA, REALIZANDO EJERCICIO FÍSICO, Y TOMANDO SUPLEMENTOS DE FIBRA**. La ingesta de fibra total debe rondar los 20-40 g diarios, de manera que el residuo fecal supere como mínimo los 150 g/día.



Por otra parte, LA INGESTIÓN DE PREPARADOS DE FIBRA DEBE IR ACOMPAÑADA DE UN MAYOR CONSUMO DE AGUA, ALCANZANDO 1,5-2 LITROS/DÍA. El consumo de grandes cantidades de fibra en un corto período de tiempo puede producir gases intestinales, los cuales generalmente desaparecen una vez que las bacterias naturales del aparato digestivo se acostumbran al aumento de la fibra en la dieta, por lo cual la fibra debe añadirse a la dieta de forma gradual.

Los alimentos que destacan por su contenido en fibra son:

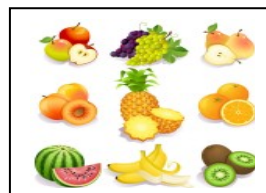
VERDURAS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS:

- Lechuga, acelga, zanahorias crudas y espinaca
- Verduras tiernas cocidas, como espárragos, remolachas, champiñones, nabos y calabaza
- Brócoli, alcachofas, calabazas, batatas y judías verdes
- Legumbres
- Semillas de girasol, almendras, pistachos y nueces



FRUTAS

- Melocotones y peras
- Mandarinas, ciruelas y bayas
- Higos y otras frutas deshidratadas
- Manzanas con piel y plátanos maduros



CEREALES

- Panes integrales
- Arroz integral
- Pastas de trigo integral
- Panecillos de salvado



Fuente: "La fibra terapéutica" de Luís Redondo Márquez. Departamento Médico de Laboratorios Madaus, S.A. y Medline Plus.