

Estos son los hábitos saludables para combatir la hinchazón después del verano

Alrededor del 30% de los españoles sufre problemas estomacales regularmente, como mínimo una vez a la semana, debido a una mala alimentación, según la Fundación Española del Aparato Digestivo. Los expertos de Juice Plus+ aseguran que adoptar una dieta antiinflamatoria puede ayudar a reducir la inflamación abdominal y mejorar la salud intestinal

"Durante el verano, nos alejamos de nuestra rutina diaria y es normal que se produzcan cambios en el estilo de vida: disminuye la actividad física, aumentan las comidas copiosas fuera de casa, así como se incluye en la dieta más alimentos procesados, los cuales alteran la salud intestinal y provocan que nuestro abdomen esté más inflamado". Aun así, no es un hecho aislado, ya que alrededor del 30% de los españoles sufre problemas estomacales regularmente, como mínimo una vez a la semana, debido a una mala alimentación, según la Fundación Española del Aparato Digestivo.

A pesar de que esta afección puede acompañarnos en otras épocas del año, el final de las vacaciones y la vuelta a la rutina pueden ser un buen momento para retomar hábitos saludables y prestar atención a lo que se come. Así, los expertos de Juice Plus+ -la gama nutricional que ofrece complementos alimenticios para conseguir una alimentación sana y equilibrada de una manera sencilla- aseguran que adoptar una dieta antiinflamatoria puede ayudar a reducir la inflamación abdominal y mejorar la salud intestinal.

¿Cuál es el origen de la hinchazón postvacacional?

Dolor abdominal, pesadez y gases son algunos de los síntomas que se relacionan con la hinchazón, una sensación que se vuelve más común en verano. Esto se debe a algunos cambios en la rutina típicos de esta época del año, entre ellos:

Cambios en las comidas e ingesta de alimentos inflamatorios. Durante el verano, las dietas suelen incluir más alimentos procesados, alcohol, y comidas altas en sodio, lo cual puede influir negativamente en la microbiota intestinal y aumentar la inflamación intestinal.

Deshidratación. El calor del verano puede llevar a una mayor deshidratación, y la falta de agua puede hacer que el cuerpo retenga líquidos, contribuyendo a la sensación de hinchazón.

Aumento del sedentarismo. Muchas personas disminuyen la actividad física durante las vacaciones, lo que puede afectar a la digestión y llevar a la acumulación de gases y líquidos en el cuerpo.

Combatir los excesos del verano con una alimentación antiinflamatoria

La clave está en los alimentos que se ingieren, los cuales intervienen, para bien o para mal, en los procesos de inflamación intestinal, aumentando o disminuyendo los niveles de las hormonas que los regulan y detienen cuando ya no son necesarios. Por eso, es esencial evitar los alimentos proinflamatorios, que son, básicamente, los hidratos de carbono refinados, los alimentos procesados, los azúcares y las grasas trans.

Los expertos de Juice Plus+ señalan varios consejos a seguir para complementar este tipo de alimentación y conseguir desinflamarse, entre ellos:

Espaciar las comidas al menos cuatro o cinco horas y hacer unas doce horas de ayuno entre la cena y el desayuno del día siguiente.

Tomar infusiones entre horas para mantenerse hidratados, y no abusar del líquido en las comidas principales.

Añadir proteínas y grasas saludables en todas las comidas y evitar las harinas, los azúcares y los edulcorantes, la carne roja, las frituras y la bollería.

Estar activos, hacer deporte y combinar ejercicios de fuerza con entrenamiento aeróbico.

Tener un descanso correcto y dormir lo suficiente, entre 7 y 9 horas, para evitar el ansia de dulce.

Por su parte, Sue Oldreive, nutricionista experta de Juice Plus+, explica que "el exceso de comidas ultraprocesadas durante las vacaciones suelen provocar alteraciones en nuestra microbiota intestinal, por lo que, implementar una alimentación antiinflamatoria puede contribuir a la repoblación de bacterias beneficiosas para nuestra flora intestinal". Asimismo, hace hincapié en los múltiples beneficios que aporta este tipo de dieta, que "además de mejorar nuestra salud intestinal, ingerir alimentos antiinflamatorios nos ayuda a perder peso y disminuir los picos de glucosa en sangre, evitando así la acumulación de grasa, al igual que alimentarnos de forma saludable, equilibrada y nutritiva, refuerza nuestro sistema inmune".

Datos de contacto:

Ester Lara

Juice Plus

666044652

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Consumo](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>