

Fecha: 26/12/2015
Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
Pag: 14
Art: 2
Título: LA DESCONOCIDA AYUDA QUE PRESTAN PEPAS Y RAMAS AL INTESTINO PEREZOSO

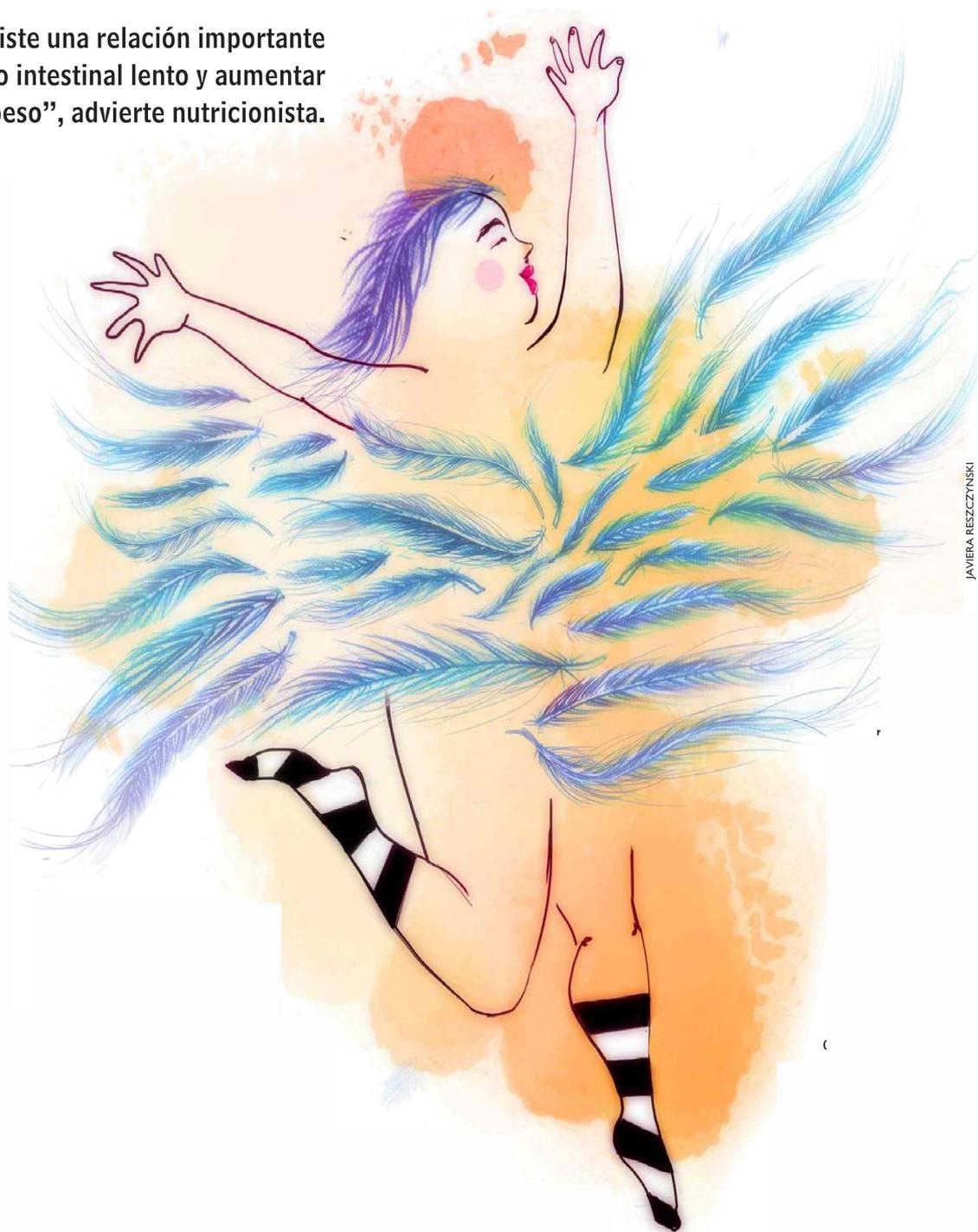
Tamaño: 25,9x31,5
Cm2: 816,4

Tiraje: 111.000
Lectoría: 291.000
Estimación:

Médicos, nutricionistas y un chef dan sus recetas para el tránsito lento

La desconocida ayuda que prestan pepas y ramas al intestino perezoso

“Definitivamente existe una relación importante entre tener un tránsito intestinal lento y aumentar de peso”, advierte nutricionista.



JAVIERA RESCZYNSKI



Fecha: 26/12/2015
Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
Pag: 14
Art: 3
Título: LA DESCONOCIDA AYUDA QUE PRESTAN PEPAS Y RAMAS AL INTESTINO PEREZOSO

Tamaño: 19,5x30,9
Cm2: 602,7

Tiraje: 111.000
Lectoría: 291.000
Estimación:

TERESA VERA

Para dejar de quejarse del vientre hinchado y de problemas para visitar el baño, doctoras, nutricionistas y una chef dan sus mejores recetas para decirle adiós a este problema que afecta principalmente a las mujeres y que en la mayoría de los casos se debe a hábitos poco saludables, al estrés y a una dieta poco equilibrada. Lea lo que recomiendan que es fácil de encontrar en el mercado y elija lo que más le guste.

Crocantes pepas de zapallo: "Los principales nutrientes que ayudan a regular el intestino son las vitaminas A, C, E, B5, B6, lecitina, zinc, ácido fólico y selenio", dice la doctora Leila Esbir Barco, de Clínica Doctora Carmen Moren. "Entre los alimentos que poseen estos nutrientes y que no son dañinos para el intestino están los cítricos, vegetales verde oscuro, semillas, además de la castaña de cajú. "Las pepitas de calabaza son un perfecto snack y además se pueden agregar a panes multigranos, galletas de avena y nueces, en ensaladas y sopas, así como a cereales y barritas de granola. En realidad es muy sencillo integrar las pepitas de calabaza a nuestra dieta, ya que el sabor es sutil y la textura aporta una sensación crocante", precisa la profesional.

Cáscara sagrada: proviene de la corteza de las ramas y tronco del *Rhamnus prusiana*, un árbol de las zonas templadas de Norteamérica y que está en el mercado en gotas y cápsulas. "El tránsito intestinal lento también favorece el sobrepeso, la acumulación de depósitos de grasa, ya que el intestino está muy vascularizado, lo que significa que es un gran absorbedor de nutrientes" acota la doctora Gema Cabrera, experta en medicina natural. La decocción (cocimiento) se prepara con uno o dos palitos para una taza de agua, hirviendo diez minutos. Beber antes de dormir.

Quebracho blanco: en nuestro país se emplean las hojas y a veces también los tallos en infusión como laxante. "Lograr una buena digestión con un tránsito intestinal correcto figura hoy en el primer peldaño de la pirámide de hábitos saludables para un control adecuado del peso", agrega Cabrera.

Coma hinojo:

posee fibra, vitamina B3, folatos y provitaminas A, potasio y menores cantidades de fósforo, calcio y magnesio. "Para regular la digestión recomiendo vegetales como el hinojo", aporta la nutricionista Dawn Cooper. Se debe hervir durante dos minutos dos cucharadas soperas de la mezcla por medio litro de agua. Se deja reposar diez minutos, se cuele y se bebe cada vez que se tenga sed.

Psyllium, bálsamo intestinal: "Definitivamente existe una relación importante entre tener un tránsito intestinal lento y aumentar de peso, ya que al no tenerse una buena digestión se inflaman las mucosas del sistema digestivo, especialmente del intestino delgado y grueso, lo que hace que las toxinas se acumulen alterando la absorción de nutrientes y facilitando la absorción de mayor cantidad de grasa", agrega Cooper. El psyllium proviene de diversas semillas que aumentan los movimientos del intestino. Se encuentra en el mercado en cápsulas y se toma con un vaso de agua.

Efecto Pac-Man: Catalina Valdés, chef, docente de la UDLA y especialista en sensibilidades alimenticias, da una de sus recetas: "Los zapallos italianos con cáscara,

rallados, son un probiótico natural que actúa como Pac-Man con la flora y fauna bacteriana del estómago y ayuda a apurar el tránsito lento. Se rallan los zapallos italianos y se les agrega sal. Tras un par de minutos se amasa con la mano para sacarle toda el agua. Se deja reposar y se amasa de nuevo. La pulpa que quede se pone en un frasco de vidrio, lejos de la luz y del sol. En cinco días habrá fermentado y tendrá un sabor como a pepinillo. Se puede comer una cucharada diaria en las mañanas".

Té matcha:

Pamela Reyes, nutricionista diplomada en alimentos funcionales del INTA, habla de un potente lipolítico que "además de disminuir grasas ayuda a normalizar el tránsito intestinal, evitando acumulación de toxinas, recuperando además el peristaltismo (movimiento fisiológico del intestino) y favoreciendo la adecuada eliminación de las heces". Dice que "por su alto contenido de antioxidantes, polifenoles y té matcha, permite una mejor irrigación intestinal". Este producto es fácil de encontrar en el mercado. Uno de ellos es Lipofit, que entre todos sus componentes incluye té matcha.

● Para más datos del problema pinche en: <http://www.meds.cl/noticias-y-actualidad/detalle/por-que-se-produce-el-estrenimiento>