



better
naked.

NUTRICIÓN

mejora tu
salud
intestinal



1

INTRO

Cuando se trata del intestino lo que más escucho en consulta es que las personas quieren deshacerse de la inflamación.

Cuando tenemos inflamación en el intestino, probablemente haya un aumento de la permeabilidad intestinal. Un poco de inflamación puede ser eficaz para combatir infecciones o lesiones, pero hay que evitar estar siempre en un estado inflamatorio. La inflamación crónica (o de larga duración) está relacionada con un mayor riesgo de padecer enfermedades graves, como la diabetes, el cáncer y las cardiopatías.

Es por ello que debes centrarte en eliminar los desencadenantes de la inflamación. Esto incluye ciertos alimentos y bebidas, así como los entrenamientos de alta intensidad, que pueden desencadenar el malestar intestinal.





ELIMINA (O REDUCE) EL CONSUMO DE AZÚCAR

No es de extrañar que lo que se coma tenga un efecto importante en la salud intestinal. Los alimentos permanecen en el tracto gastrointestinal entre dos y cinco días. Durante ese periodo, ciertos alimentos pueden irritar el revestimiento del intestino o agravar la respuesta inmunitaria.

Uno de los mayores infractores es el azúcar añadido, ya sea la cucharada que se echa en el café de la mañana o los edulcorantes como sacarina, sucralosa o estevia que se añaden a los alimentos cuando se procesan.

Además de estar asociado a condiciones de salud perjudiciales, como la obesidad, comer cantidades excesivas de azúcar puede hacer que el intestino libere agua y electrolitos, lo que provoca diarrea.



MEJORA TU SALUD INTESTINAL

Reduce el azúcar añadido con estos consejos:

- Lee la etiqueta. Estate atento al azúcar en todas sus formas. Busca los ingredientes que terminan en "-osa" en las etiquetas. Busca también el sirope de caña, la miel y el sirope de maíz ya que todos ellos son nombres diferentes del azúcar y comprueba la información nutricional del azúcar añadido.
- Evita los refrescos y haz postres sencillos. Son dos grandes fuentes de azúcar. Bebe sólo agua cuando tengas sed, y prueba los frutos rojos en lugar de los dulces como las galletas y los pasteles.
- Elimina los carbohidratos refinados. Los encontrarás en alimentos como el pan blanco, la pizza y los cereales de desayuno. Como estos alimentos tienen poca fibra, tu cuerpo los digiere rápidamente, lo que provoca picos de azúcar en la sangre. Estos picos, a su vez, conducen a la inflamación.



3

ELIMINA (O REDUCE) LOS ALIMENTOS PROCESADOS

Son los alimentos altamente procesados (llenos de colorantes, aromas y conservantes artificiales), los que están relacionados con la mala salud y la inflamación.

Los alimentos ultraprocesados a menudo no necesitan ser cocinados en absoluto, lo cual es una de las muchas razones por las que tendemos a comer tanto de ellos.

Obtener tantas calorías de los alimentos ultraprocesados significa que tenemos menos espacio en nuestros platos para los picoteos amigables con el intestino, y nuestra diversidad de bacterias intestinales sufre.



MEJORA LA SALUD INTESTINAL

Sigue estos consejos para reducir la cantidad de alimentos altamente procesados que consumes:

- Aléjate de los alimentos precocinados. Evita las cenas congeladas, los embutidos y los alimentos precocinados envasados.
- Comprueba los ingredientes. Cuantos menos ingredientes, mejor. Si no reconoces o no puedes pronunciar un ingrediente, probablemente sea mejor que lo omitas.

En un estudio publicado en agosto de 2017, los investigadores descubrieron que los microbiomas de las personas que viven en una comunidad de cazadores-recolectores en África oriental (personas que comen principalmente alimentos enteros o mínimamente procesados) tenían bacterias intestinales claramente más diversas en comparación con los microbiomas de las personas que viven en países industrializados.



MEJORA LA SALUD INTESTINAL



ELIMINA (O REDUCE) LA INGESTA DE ALCOHOL

El alcohol es otra causa de inflamación en tu cuerpo. Además, aunque se necesita más investigación en humanos, el consumo excesivo de alcohol y las consecuencias a largo plazo del consumo de alcohol (como la enfermedad hepática) se han relacionado con un cambio en las bacterias dentro de tu intestino.



5

PAUSA TUS EJERCICIOS DE HIIT

El entrenamiento de alta intensidad puede aumentar la inflamación en el cuerpo. Pero no dejes de hacer ejercicio por completo: Los entrenamientos de baja intensidad pueden ayudar a mantener las cosas en movimiento a través de su tracto gastrointestinal, lo que a su vez reduce la cantidad de tiempo que los patógenos potencialmente dañinos están en contacto con su revestimiento intestinal y en riesgo de entrar en el resto de su cuerpo.

Esto se debe a que estos movimientos más ligeros ayudan a la digestión mediante la contracción, el estiramiento, la torsión y la relajación de los músculos abdominales, a la vez que reducen el estrés general.



MEJORA LA SALUD INTESTINAL

Se recomienda cambiar por estos entrenamientos de menor intensidad para controlar el malestar digestivo:

- Entrenamiento de fuerza
- Barre
- Pilates
- Caminar
- Yoga



*"build a body
you want
living in"*