

TENDENCIAS

## ¿Te sientes hinchada todo el tiempo? Este es la causa y así puedes remediarlo

El Ciudadano · 25 de abril de 2016

---





La hinchazón es literalmente lo peor. No sólo te sientes mal, **además tu cuerpo reacciona hinchándose al máximo** y haciéndote ver como si estuvieras embarazado o embarazada. Lo peor es que cuando te sientes así te da un poco de miedo comer cosas ‘más pesadas’ incluso si te mueres de hambre. Según la especialista en el tema, la doctora [Robynne Chutkan](#), la hinchazón tiene un origen que muchas veces es bastante claro, **incluso si no es evidente al comienzo**.

## 1. Hay alimentos que tu cuerpo no puede digerir bien

**Lo que significa:** puede que tengas algún tipo de intolerancia a alguno de los alimentos que consumes.

**Así se cura:** podrías intentar haciendo una sencilla dieta de eliminación quitando los alimentos más problemáticos: **los lácteos y todo lo que sea derivado de la harina de trigo**. Si después de algunas semanas sigues sintiéndote igual, quizás la solución sea más sencilla. Evitar las legumbres como los frijoles o los vegetales como **el brócoli o la coliflor** que tienden a generar hinchazón.

---

## 2. Bebes mucha cafeína

**Lo que significa:** la cafeína es un poderoso diurético, y aunque eso hace que vayamos a orinar más a menudo y que nuestros riñones excreten líquido y sodio, **beber café puede ser peor para la**

**hinchazón.** La doctora Chutkan lo explica:

“Su efecto diurético puede causar deshidratación, **haciendo que el movimiento de la comida a través de tus intestinos sea más lento** y que la hinchazón empeore”.

**Así se cura:** hay sólo una forma de hacerlo, lamentablemente, y es dejar de lado el café. Aunque, si eres positivo, **tomar té de hierbas o té descafeinado no es tan terrible.**

---

### 3. Tienes un estilo de vida sedentario

**Lo que significa:** si no te mueves tú, **tampoco se moverá tu intestino:**

“Tener un estilo de vida sedentario es la principal causa de estreñimiento y es por eso que esta enfermedad es tan común en los hogares de reposo para ancianos. **Pasar todo el día sentado frente al computador puede hacer que el movimiento intestinal se vuelva más lento**”.

*-Robynne Chutkan*

**Así se cura:** haciendo ejercicio regularme. Intenta realizar una sesión corta, de 20 o 30 minutos, día por medio y verás lo mucho que te ayudará a mejorar la salud de tu sistema digestivo. **La doctora Chutkan también recomienda hacer yoga:**

“Las poses de yoga son muy buenas para liberar gases y hacer que las cosas se muevan ahí dentro”.

[Upsocl](#)

---

**Fuente:** [El Ciudadano](#)