

SALUD

Alimentos saludables que pueden perforar tu intestino

El Ciudadano · 21 de abril de 2022



La mayoría de las personas mayores de 60 años sufren de la enfermedad diverticular del colon, también conocida como diverticulosis, que se caracteriza por la formación de pequeñas bolsas en las paredes del colon. Una nutricionista advirtió cuáles son los alimentos que pueden llegar a perforar el intestino a quienes padecen esta dolencia.

Al menos un 80% de los casos de diverticulosis no presenta síntomas y esto aumenta el riesgo de dañar el intestino con los alimentos inadecuados. La dietista y gastroenteróloga Nuria Diánova explicó a la cadena Moskva 24 que las personas que sufren de esta enfermedad deben tener mayor cuidado con lo que comen, pues ciertos alimentos son capaces de llegar a perforar el intestino grueso.

«A la hora de consumir semillas, frutos secos, pan integral y repollo, las fibras gruesas pueden acabar en estos divertículos. Es necesario masticarlos bien», explicó la especialista a tiempo de recordar que en ciertos casos, pueden causar «inflamación, dolor y hasta perforaciones».

Según ella, el kiwi que es rico en vitaminas y minerales también puede representar un peligro para quienes padecen diverticulosis, ya que sus pequeñas semillas no se digieren y son capaces de taponar los divertículos.

No dudes en acudir al médico si sufres dolor de estómago tras consumir uno de estos alimentos.

Fuente Sputnik

Te puede interesar

¿Ya cumpliste 30 años? Estos son los alimentos que no puedes consumir

Fuente: El Ciudadano