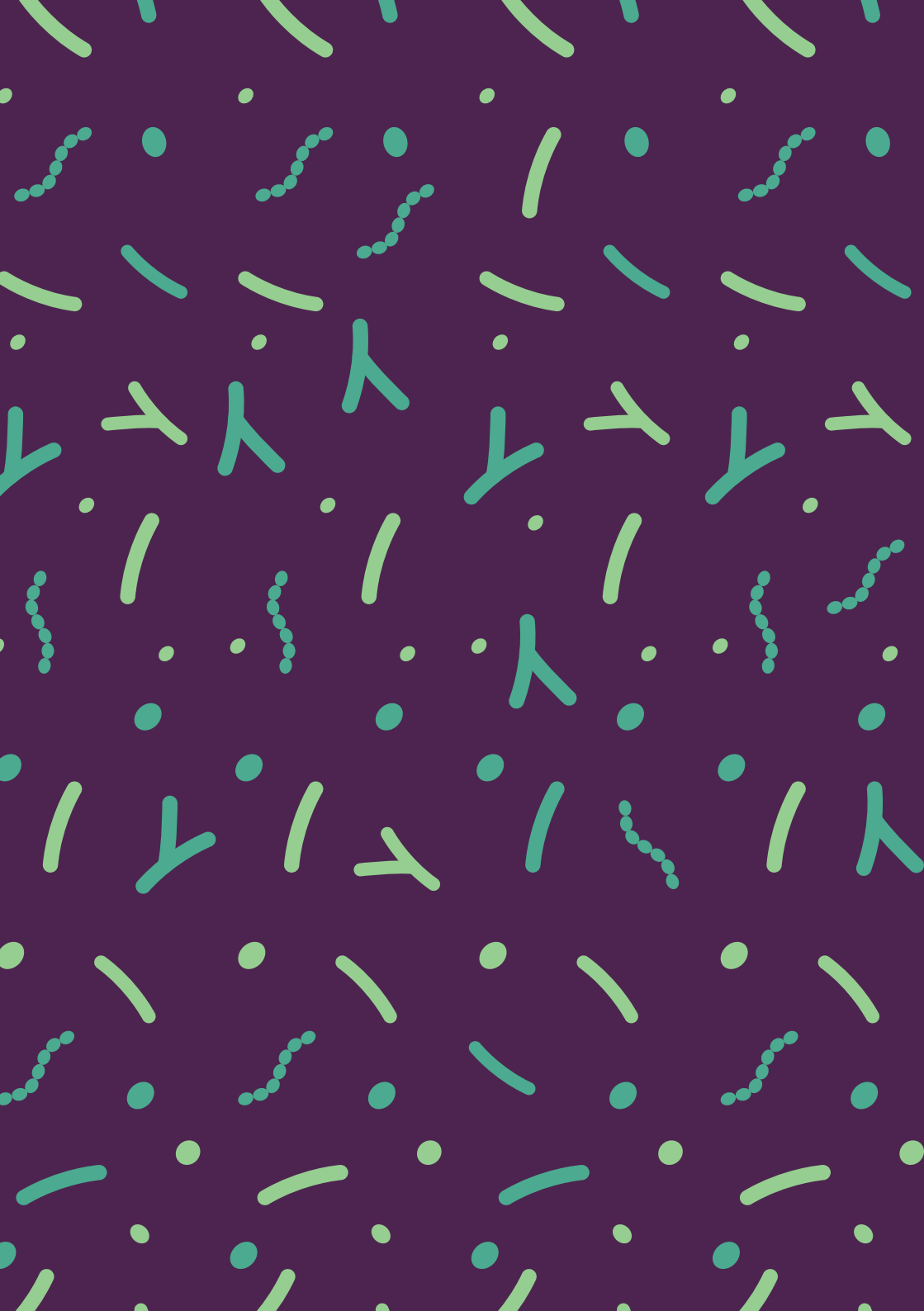


*¿Lo has intentado  
todo y sigues  
necesitando ayuda  
para ir al baño?*

*#ircadadíaalbañodeberíasernormal*

[www.vitae.es](http://www.vitae.es)

VITAE



***¿Lo has intentado  
todo y sigues  
necesitando ayuda  
para ir al baño?***

*#ircadadíaalbañodeberíasernormal*

**VITAE**

*El ritmo de vida actual es muy demandante y provoca que vayamos constantemente acelerados haciendo que nuestra mente y nuestro cuerpo mantengan ritmos diferentes. El estrés, el ritmo de vida y la dieta también son factores que hacen que cada vez nuestro organismo se desfase más.*

*Uno de los síntomas más comunes asociados a este desfase del organismo es el estreñimiento. En las siguientes líneas explicaremos qué es y cómo podemos regular nuestro cuerpo de la forma más natural y fisiológica posible.*

## **Estreñimiento: Tipos**

En algún momento de nuestras vidas, todos, hemos sufrido estreñimiento, que se define como esa sensación de no poder evacuar las heces de una forma relativamente fácil, bien sea por falta de movilidad intestinal, por endurecimiento de las heces o por daño o dificultad en la evacuación final.

Pero, ¿una dificultad puntual implica estar estreñado? Según diversos textos, la frecuencia evacuatoria normal varía de 2-3 deposiciones/día a 2-3/semana. Es decir, una dificultad puntual no debe alarmarnos ni obsesionarnos.

Dependiendo de la causa hablaremos de **estreñimiento puntual**, cuando es asociado a una causa secundaria o temporal (adherencias, diverticulosis, toma de medicación) o **crónico**, cuando es derivado de una disfunción fisiológica o malos hábitos higiénico-dietéticos (falta de motilidad intestinal, dieta pobre en fibra, sedentarismo).

La **cronificación del estreñimiento** implica un mayor tiempo de estancia de las heces en el intestino, favoreciendo procesos de putrefacción y fermentación biológica descontrolada y causando molestias como distensión, hinchazón, gases, pesadez, etc.

Es importante controlar no solo estos síntomas sino también el proceso digestivo en su totalidad, ya que cambios en pH del estómago o una mala secreción de sales biliares pueden potenciar toda esta sintomatología asociada al estreñimiento.



## *La importancia de los probióticos, prebióticos y la fibra*

La mejor manera de abordar de forma fisiológica el **estreñimiento de tipo crónico** es adquiriendo unos hábitos higiénico-dietéticos adecuados que favorezcan la progresiva activación de la motilidad intestinal. En segundo lugar, también es importante mejorar la digestión biológica del organismo.

La microbiota intestinal, que es el factor determinante de esta digestión biológica, está compuesta por microorganismos que viven en equilibrio con el ser humano y hacen del tubo digestivo su hábitat natural. Cuando este equilibrio se rompe, aparecen procesos de hiperpermeabilidad e inflamación intestinal que a la larga se traducen en unas heces de mala calidad y en la generación de un estreñimiento crónico.

Para mantener una microbiota en perfecto estado es imprescindible, no sólo el aporte de cepas de alta calidad digestiva, sino también la presencia de prebióticos en el hábitat de las bacterias. Los prebióticos son el alimento idóneo de la microbiota, azúcares provenientes de la fibra que hacen que las bacterias se encuentren cómodas y crezcan de manera correcta en nuestro intestino.

Por lo tanto, otro punto importante para mejorar el estreñimiento crónico, tiene que ver con la toma de fibra de alta calidad, que va a ejercer en nuestro intestino un papel doble. Por un lado, aportará a las

bacterias su alimento preferido al generar prebióticos (de tipo FOS – fructooligosacáridos si es fibra vegetal), y por otro lado aumentará el contenido en agua de las heces, aumentando así su tamaño y favoreciendo la motilidad intestinal, y la evacuación de las heces. Todo esto provocará una disminución del tiempo entre deposiciones, y una mejora de la consistencia y evacuación de estas.

## *La integridad de la mucosa intestinal*

Una de las principales consecuencias del estreñimiento y fermentación intestinal es la irritación y desestructuración de la mucosa intestinal, afectando directamente a su funcionalidad.

La integridad de la mucosa digestiva se caracteriza por ser indispensable para la correcta absorción de nutrientes, el mantenimiento de la inmunidad a nivel digestivo, y el equilibrio de la microbiota intestinal. Cuando hablamos de regulación intestinal no sólo debemos preocuparnos de mantener unas cepas probióticas correctas sino de aportar a la mucosa intestinal aquello que le permita hidratar y regenerarse, manteniendo un estado óptimo de unión celular.

Es importante también controlar la inflamación de la mucosa, de tal manera que evitemos esos síntomas de hinchazón, dolor abdominal e hiperpermeabilidad, que hacen que, aunque estemos estreñidos, de vez en cuando tengamos episodios de diarrea.



## ***Medidas higienico-dietéticas para el estreñimiento***

- **Hábitos dietéticos**

- » Consumir alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres, alimentos integrales y una alta ingesta de líquidos a lo largo del día. Además de reducir el consumo de alcohol, carnes rojas, grasas y dulces.

- **Hábitos físicos**

- » Caminar a diario o hacer ejercicios en los que intervienen los músculos abdominales.

- **Hábitos intestinales**

- » Acostumbrar al organismo a evacuar a la misma hora del día evitando cambios bruscos de hábitos alimentarios, en cuanto a horarios y tipos de alimentos.
- » Acudir al baño cuando se necesite, sin ignorar ni retrasar el momento y hacerlo de manera relajada.

**Lo más adecuado es adoptar estas medidas y, si fuera necesario, el uso de productos (como complementos alimenticios) que puedan ayudar de forma puntual, siempre siguiendo el consejo farmacéutico.**

## Soluciones actuales al estreñimiento

El mercado del estreñimiento es muy amplio, aunque en su mayoría está destinado a cubrir la necesidad de evacuar las heces de forma inmediata en vez de orientarse hacia la regulación fisiológica del tránsito digestivo.

Las principales soluciones son de tipo laxante, que actúan bien aumentando el tamaño del bolo fecal o aportando agua a las heces o bien (la mayoría) irritando el tubo digestivo fomentando así la evacuación.

El uso de estos laxantes irritativos, si bien debiera ser puntual, se está cronificando de forma preocupante cada vez más. Aunque suponen un alivio de la necesidad principal, su uso continuo termina desencadenando una irritación, inflamación y desequilibrio crónico que hace que el paciente entre en un círculo vicioso y no pueda dejar de tomar este tipo de producto.



## Solución Vitae

**IntestVita Transit** es un complemento alimenticio que aporta tres cepas probióticas de óptima implantación en el aparato digestivo así como enzimas que facilitan los procesos fisiológicos del mismo.

Además, contiene fibra de calidad que mejora la evacuación del bolo fecal y FOS que promueven el correcto asentamiento y viabilidad de las cepas probióticas, favoreciendo así la regulación de los procesos biológicos de digestión y equilibrio intestinal.

El aporte de espino amarillo favorece la adecuada restauración de la mucosa intestinal, ayudando a evitar la aparición de inflamación y malfuncionamiento de la misma, así como procesos de malabsorción o hiperpermeabilidad.

**#vitaecuidadeti**



VITAE HEALTH INNOVATION, S.L.

C/Verneda del Congost, 5 | Polígon Industrial El Circuit | 08160 Montmeló (Barcelona)

Atención al cliente: 93 590 87 00 - [vitae@vitae.es](mailto:vitae@vitae.es)