

Acciones para mejorar y eliminar la inflamación abdominal

La inflamación abdominal además de ser muy incómoda, es muy frecuente.

**Alrededor del 30%
de las personas afirma
padecerla con regularidad**

y se caracteriza, como el sentimiento de malestar en la región abdominal.

Además de presentar dolor tendemos a sentirnos pesados, irritables y muy incómodos.

Por lo que Libera Tu Salud te comparte este programa, en donde encontrarás los alimentos que debes consumir y los hábitos que debes seguir, para prevenir y eliminar la inflamación abdominal.

Este tipo de malestar es una respuesta de nuestro cuerpo ante una mala digestión, una alimentación alta en carbohidratos simples, un deficiente consumo de fibra, un exceso de irritantes y una vida sedentaria.

Como ves, muchos de estos factores están bajo nuestro control, por lo que te presentamos qué hacer para comenzar a sentirte ligero.

1 Consume probióticos

Los probióticos son microorganismos presentes en algunos **alimentos fermentados como el yogur y kéfir, o en algunos suplementos alimenticios en donde se aíslan diferentes cepas de microorganismos.**

Estos agentes son excelentes para el cuidado de nuestra microbiota intestinal, encargada de diferentes actividades metabólicas, **por lo que el consumo de probióticos mejorará significativamente tu digestión.**



2 También incluye prebióticos

Estos son alimentos con un alto contenido de fibra como frutas, verduras y granos integrales.

La fibra actúa como “alimento” para algunas de las bacterias presentes en nuestra microbiota intestinal, pues estas la fermentan y la usan para su supervivencia.



3 Elige buenas fuentes de fibra

Como ves, la fibra es el alimento de las bacterias buenas presentes en nuestro intestino, pero además tiene la función de facilitar el tránsito intestinal y así tener una mejor digestión.

Si quieres conocer cómo incluir fibra en tu dieta de forma sencilla, consulta la herramienta <<Tips de vida diaria>> en donde encontrarás la información completa bajo el nombre: “Las formas más fáciles de incluir fibra en tu dieta”

4 Es importante que te mantengas bien hidratado

Los beneficios de la fibra aumentan cuando tienes una correcta hidratación, ya que existe un tipo de fibra soluble, que es capaz de absorber el agua facilitando la excreción de los desechos.

Si quieres conocer cuánta agua debes tomar al día consulta nuestro video: “Cuánta agua necesitamos realmente beber al día”, en la herramienta <<Conoce más>>



5 Por último, realiza actividad física

Ya que el movimiento ayuda a que la circulación de sangre en el sistema digestivo, sea correcta y consigamos un mejor tránsito gastrointestinal.

El sedentarismo está asociado a una mayor distensión abdominal, menor consumo de agua y mayor irritabilidad, por lo que te sugerimos tomar en cuenta este factor a la hora de buscar eliminar tu inflamación abdominal.

Bibliografía

- Chopra, D., & Snyder, K. (2017). Belleza radical / radical beauty: How to transform yourself from the inside out. Grijalbo.
- Mayo Clinic. ¿Qué son los probióticos y los prebióticos?. Mayoclinic.org. Consultado el 07 de febrero del 2023, desde <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/probiotics/faq-20058065>