

A woman with brown hair, wearing a blue blazer and a black top, is shown from the chest down to the waist. Overlaid on her torso is a glowing, semi-transparent anatomical diagram of the human digestive system, including the esophagus, stomach, small intestine, and large intestine. The diagram is rendered in shades of orange, red, and pink, with white outlines. The background is a soft, out-of-focus light color.

Digestión y estreñimiento



La digestión es el proceso integrativo de absorber y asimilar las vitaminas y otros nutrientes, así como de eliminar lo que el cuerpo no necesita.

Trabajando juntos, los nervios, las hormonas, las bacterias, la sangre y los órganos del aparato digestivo digieren los alimentos y líquidos que una persona come o bebe cada día.

La digestión óptima resulta clave para la nutrición adecuada de las células y los tejidos.

Esto conduce a una salud, vitalidad y belleza excepcionales.

El cuerpo expulsa desechos sólidos por medio del tracto digestivo, pero si existe un bloqueo o un flujo ineficaz de eliminación, se llega a dar una sobrecarga tóxica que incluso puede llevar a la reabsorción de toxinas al torrente sanguíneo y hacer que se filtren por la pared del colon, un problema conocido como “intestino permeable”.

Una digestión más eficiente, asimismo permite eliminar las toxinas de una manera más productiva y mantener un peso saludable, pues, se ha demostrado que las personas con obesidad y sobrepeso sufren problemas intestinales significativos como: un microbioma intestinal inestable, un estatus inmunológico deficiente y un bienestar general menor.



La deshidratación puede ocasionar que los riñones y el resto de tu cuerpo retengan agua, y conducir a que los desechos metabólicos no se eliminen en forma adecuada, lo cual provoca estreñimiento y contribuye al envejecimiento prematuro.

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento se caracteriza por presentar deposiciones poco frecuentes o la dificultad para evacuar, la causa más común es la falta de fibra y algunos otros factores en la dieta.

Las dietas altas en verduras o fibra ayudan a que el colon funcione de modo saludable y disminuyen el riesgo de enfermedades.



Recuerda que si sufres de problemas digestivos, debes consultar siempre a tu nutriólogo y gastroenterólogo antes de realizar cualquier dieta.

Consulta los consejos que Libera Tu Salud ha preparado para ti en el apartado <<Tips de Salud>>, bajo el nombre: “Tips para mejorar tu digestión” y entérate de los detalles.

Referencias:

Mayo Clinic (2021) Estreñimiento <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/constipation/symptoms-causes/syc-20354253>

Chopra, D., & Snyder, K. (2017). Belleza radical: Los seis pilares para la salud integral. Grijalbo.