



Es verano, hace calorazo, nos vamos a tomar un mojito al chiringuito, luego un helado, nos invitan a unas patatitas, y el camarero trae unas aceitunas de aperitivo... Paseamos por la orilla del mar, sí, pero las horas de deporte se quedan en la mínima expresión. Y, de repente... Notamos esa tripilla más prominente de lo normal. El cinturón del pantalón no abrocha. Las piernas pesan como dos bloques de hierro gigantes. El anillo nos aprisiona el dedo como si fuera una mortaja... ¿Qué está pasando? ¿Son los kilos de más?

En vacaciones cambiamos el estilo de vida y el cuerpo lo nota. Pero no, quizá no es que hayas ganado peso (o no tanto como crees), sino que estés hinchado, algo que suele estar relacionado con una mayor retención de líquidos, cambios digestivos y modificaciones en la rutina diaria. «Las altas temperaturas favorecen la dilatación de los vasos sanguíneos y pueden hacer que el organismo retenga más agua y sodio para mantener el equilibrio, generando así esa sensación de hinchazón», explica la nutricionista Jone Múgica. Por eso, «no debe interpretarse como un empeoramiento de la composición corporal».

En el caso del abdomen, el 'culpable' es el baile de horas de las comidas... y sí, esos alimentos que no tomamos el resto del año, más salados. También lo que bebemos, a menudo, todo con gas. La combinación afecta a la digestión y favorece una mayor distensión abdominal, que se produce de forma fisiológica cuando se dilata la cámara gástrica por exceso de contenido, afirma Múgica, que ejerce en la clínica MediBilbao Salud. ¿Se puede prevenir? La buena noticia es que sí, pero hay que seguir unas pautas: «Evita comidas copiosas y bebe la mayor parte del líquido separado de las comidas», aconseja Carmen Aragón, médico y vocal del comité gestor del área de nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Otra causa de la tripa abultada puede ser el estreñimiento, muy habitual también por estas fechas, que se puede evitar manteniendo un adecuado estado de hidratación y una dieta rica en fibra.

Otro punto donde notamos esa hinchazón tan molesta está en las piernas. Aquí, lo que suele pasar es que «el calor actúa como vasodilatador haciendo que se acumule más líquido en el sistema venoso, lo que

favorece la salida de este al espacio intersticial. Es lo que se denomina edema y conocemos vulgarmente como hinchazón de piernas», explica Aragón. Como en el caso de la tripa, también podemos hacer algo para evitarlo: «Es recomendable no exponerse al calor, no permanecer de pie durante tiempo prolongado, caminar y mantenerse bien hidratado bebiendo siempre que haya sensación de sed». Y si las piernas se han hinchado ya, baños de agua fría y reposo con ellas en alto.

¿Por qué nos sentimos más hinchados en verano?

Si te aprieta el pantalón o te pesan las piernas, aquí tienes unos consejos de experto para decir adiós a la retención de líquidos tan típica de estas fechas



SILVIA OSORIO

«Conviene evitar comidas copiosas y beber la mayor parte del líquido separado de las comidas»

Las 'red flags' para que vayas al médico

La hinchazón no es un fenómeno preocupante, más bien molesto. Pero hay síntomas a los que debemos estar atentos para saber si ha llegado el momento de consultar con un profesional sanitario. ¿Cuáles son? Que aparezca de forma repentina o intensa acompañada de dolor abdominal importante, vómitos, fiebre, sangrado en heces, pérdida de peso involuntaria, cambios mantenidos en el ritmo intestinal (diarrea o estreñimiento persistente), falta de apetito marcada o una sensación de saciedad muy temprana. También es recomendable valorar la situación si la distensión abdominal es continua, no mejora con cambios en los hábitos o supone una alteración importante de la calidad de vida. Sin embargo, «en la mayoría de los casos, una mayor sensación de inflamación puntual en verano no es motivo de alarma y suele mejorar al recuperar una rutina más estable», tranquiliza la nutricionista Jone Múgica.

gases) y proteínas. Y asegurarnos un buen aporte de alimentos con potasio, que contribuyen al equilibrio de líquidos del organismo. Ojo también con cómo comemos: «Hazlo despacio y procurando mantener cierta regularidad en los horarios», señala la miembro de la SEEN.

Alimentos «prohibidos»

Múgica recomienda moderar el consumo de alimentos salados, alcohol, bebidas con gas y ultraprocesados, ya que «pueden favorecer la retención de líquidos y la distensión abdominal». Pero esto no es sinónimo de desterrarlos para siempre jamás. La clave no está en identificar alimentos «prohibidos», sino en observar qué cambios se producen respecto a nuestra rutina habitual y cómo responde nuestro cuerpo. «Disfrutar de una comida fuera de casa, un helado o un aperitivo en verano es totalmente compatible con cuidarse; lo importante es mantener una alimentación global equilibrada y no entrar en dinámicas de restricción o compensación», agrega. También hay que mantenerse bien hidratados: «Una ingesta insuficiente de líquidos puede favorecer la retención y dificultar el tránsito intestinal».

Por otro lado, debemos convertir el ejercicio físico en nuestro aliado. Entre otras cosas, «favorece la circulación sanguínea y linfática, el movimiento intestinal y la regulación de líquidos. Cuando reducimos nuestra actividad habitual, pasamos más tiempo sentados o cambiamos nuestras rutinas puede disminuir este estímulo y favorecer esa sensación de estar hinchados», zanja Múgica.

Que los termómetros se disparen y alcancen temperaturas de 40 grados supone un quebradero de cabeza para quienes sufren o tienen tendencia a la hinchazón. «La mejor estrategia de prevención es evitar la exposición al calor, mantener un patrón dietético saludable y evitar el sedentarismo», indica la doctora. Lo primero depende un poco de nuestra vida. A veces se puede y otras no. Pero en lo segundo tenemos más control. Hay que llenar el plato de frutas, verduras, hortalizas, legumbres bien toleradas (para evitar