



# Flatulencia

## *Etiología y tratamiento*

La flatulencia, también llamada meteorismo, consiste en un exceso de gases en el intestino que causan espasmos intestinales y distensión abdominal. El gas del intestino procede del que se ingiere al tragar y del que producen las bacterias de la flora intestinal. Toda la población presenta flatulencia, que en algunas personas adquiere dimensiones que permiten considerarla una enfermedad que debe tratarse con una dieta adecuada, hábitos de vida saludables y el empleo de medicamentos como la simeticona.

**E**l exceso de gas suele ser consecuencia de comer deprisa, tragar demasiado aire mientras se come, una indigestión, un cambio brusco en la alimentación en cuanto al contenido de fibra, un exceso en el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pastas alimenticias, patata, pan, cereales, galletas, etc.), el empleo de antibióticos que desequilibran la flora intestinal y la ingesta de alimentos flatulentos. Otras veces es un síntoma de ciertas alteraciones o enfermedades: el estreñimiento ocasional o crónico, la intolerancia a la lactosa, la gastritis, la úlcera gástrica y la enfermedad de Crohn.

ÁNGELA BOSCH  
FARMACÉUTICA.



## Distensión abdominal

Los gases acumulados pueden ser de origen gástrico o intestinal. En el primer caso se eliminan por vía bucal, mientras que en el segundo lo hacen por vía anal. Hasta que son eliminados, su acumulación dilata las paredes gástricas e intestinales. La distensión abdominal puede alcanzar un tamaño considerable, y es una de las molestias más frecuentes entre quienes presentan flatulencia.

El 5-15% del aire deglutido lo absorbe la sangre en el intestino delgado. La sangre libera en el intestino delgado dióxido de carbono que, junto con el oxígeno restante no absorbido, pasa al intestino grueso, donde aumenta su volumen, ya que se le suman los gases producidos por las bacterias al descomponer los restos alimentarios.

Los gases que se eliminan por vía anal están formados por un 60% de nitrógeno, un 20% de hidrógeno, un 10% de dióxido de carbono, un 6% de metano y un 4% de oxígeno. Su olor depende de los alimentos que se hayan ingerido. Los huevos, carne, col y coliflor son ricos en azufre, lo que favorece la producción de sulfuro de hidrógeno, cuyo olor es parecido al de un huevo podrido.

La ansiedad y el estrés pueden producir una acumulación de gases, puesto que aumentan el aire deglutido y aceleran los ritmos intestinales. Como prevención, se aconsejan ejercicios de relajación y comer de forma pausada.

Otra causa común de la flatulencia es el estreñimiento, ya que las heces estancadas en el intestino generan gases.

Descartadas las enfermedades que pueden producir flatulencias, y que deberá tratarlas un médico, las medidas para combatir el exceso de gases consisten en prescindir de bebidas gaseosas, no ingerir alimentos productores de gases, tomar pastillas de carbón vegetal, cuya acción absorbente puede constituir un paliativo considerable, y recurrir a medicamentos como la simeticona, asociada o no a enzimas digestivas.

## Eructación excesiva

Eructar ocasionalmente es normal y en algunas culturas incluso representa un signo de satisfacción y buena educación. Los componentes principales del eructo son nitrógeno y oxígeno. Los volúmenes de aire que se ingieren normalmente se han cuantificado mediante tomografía computarizada ultrarrápida, y se ha establecido que 10 ml de agua se acompañan de 17 ml de aire, de modo que una ingesta líquida de alrededor de 1,5 l diarios se acompaña de la ingesta de 2,5 l de aire.

La eructación excesiva es un síntoma relativamente frecuente y el paciente que acude a la consulta suele

tener el mal hábito, generalmente muy arraigado, de deglución crónica de aire. Son personas que, al sentir una tensión epigástrica, intentan aliviarla deglutiendo aire y eructando, pero esta eructación es parcial o no resuelve la sensación de malestar, y el paciente vuelve a deglutir aire, lo que se repite interminablemente. Con frecuencia, este problema se asocia con tensión o ansiedad. Ocasionalmente, el paciente asocia la eructación con otros síntomas: síndrome ulceroso, dificultad de vaciamiento gástrico, síndrome disfágico, etc.

El tratamiento de la flatulencia es difícil porque los deglutidores crónicos de aire no aceptan con facilidad el hecho de que la deglución de aire es la causa del problema y es muy difícil hacerles comprender que no es aire que se produce, sino aire que degluten. Es un hábito de difícil corrección y puede ser beneficiosa la ayuda del psicólogo.

Las medidas para combatir el exceso de gases consisten en prescindir de bebidas gaseosas, no ingerir alimentos productores de gases, tomar pastillas de carbón vegetal y recurrir a medicamentos como la simeticona

## Gas rectal

El gas rectal puede ser motivo de consulta en caso de ventosidades rectales frecuentes, voluminosas o excesivamente malolientes. Estos tipos de síntomas se deben interpretar por separado, porque los gases que contribuyen al volumen de las ventosidades rectales se generan en el colon, particularmente hidrógeno, amonio y dióxido de carbono, o provienen del aire deglutido (nitrógeno y anhídrido carbónico), gases que constituyen casi el 100% del volumen y no tienen un olor particular.

Por la vía rectal de los adultos sanos pueden pasar entre 400 y 2.500 ml de gas, con una frecuencia media de 10 ventosidades rectales al día, muchas de las cuales pasan inadvertidas. El análisis de la composición del gas rectal permitiría definir su origen, pero esto es difícil, ya que no se dispone de estas técnicas en la clínica habitual.

El gas rectal, especialmente nitrógeno, proviene de la deglución y de las bacterias del intestino grueso y porción terminal del intestino delgado. La producción de dióxido de carbono, hidrógeno y metano se verifica a



## Alimentos aconsejados, permitidos y prohibidos

### Aconsejados

- Leche y lácteos: leche entera, semidesnatada o desnatada.
- Carnes, pescados, huevos y derivados, con la frecuencia que marcan las recomendaciones de alimentación equilibrada.
- Cereales y patatas: todos salvo los indicados en el apartado de alimentos permitidos y limitados.
- Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias, habas y guisantes.
- Verduras y hortalizas: todas salvo las flatulentas.
- Frutas: todas salvo en almíbar, secas y confitadas.
- Bebidas: agua, caldos, infusiones suaves y zumos naturales.
- Grasas: aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja), mantequilla y margarinas vegetales.
- Yogur.

### Permitidos

- Leche y lácteos: batidos lácteos, postres lácteos tipo natillas, flan o arroz con leche.
- Carnes semigrasas, jamón y fiambres magros y otros embutidos más grasos.
- Cereales: cereales de desayuno integrales y *muesli*, según tolerancia individual por su contenido en fibra.
- Bebidas: zumos comerciales azucarados, bebidas refrescantes sin gas de extractos de frutas no azucaradas.
- Otros productos: miel, mermeladas, bollería y repostería sencilla, helados y sorbetes, mayonesa.

### Limitados

- Leche y lácteos: leche condensada y lácteos con nata o enriquecidos con nata.
- Carnes grasas, carne cocida dos veces o muy condimentada, productos de charcutería y vísceras.
- Cereales: pan fresco recién horneado y pasta poco cocida, galletas rellenas o bañadas con soluciones azucaradas o chocolate.
- Legumbres: las que se cocinan con ingredientes grasos de origen animal (chorizo, morcilla, tocino).
- Verdura flatulenta: alcachofas, col, coliflor, brócoli, coles de Bruselas, pimiento, pepino, rábanos y rabanetas, cebolla, puerros y ajos.
- Frutas: fruta en almíbar, frutas secas y frutas confitadas.
- Bebidas: café y té, bebidas con gas, bebidas con chocolate y bebidas alcohólicas de baja graduación.
- Grasas: nata, manteca, tocino y sebos.
- Otros: pastelería y repostería rellenas, con chocolate o bañadas en soluciones azucaradas, golosinas y dulces.
- Edulcorantes: azúcar común o sacarosa, fructosa y jarabes de glucosa.



partir de sustratos fermentables, como los hidratos de carbono. Las bacterias consumen estos gases, particularmente el hidrógeno. En algunas personas también se consume un porcentaje del metano. Los pacientes con síndrome de malabsorción pueden presentar gasificación intestinal excesiva; la absorción incompleta de los diversos hidratos de carbono puede ser la causa de la llegada anormal de estos productos al colon. Sin embargo, en la inmensa mayoría de los pacientes que presentan ventosidades rectales excesivas, el tracto gastrointestinal es anatómicamente normal y no hay que inducir la sospecha de que presentan enfermedad gastrointestinal agregada.

Es importante conocer los tipos de hidratos de carbono, su origen y las causas de mala absorción que condicionan un exceso de llegada al intestino grueso.

## Dieta

La flatulencia se puede prevenir con una alimentación adecuada que evite comidas copiosas, muy condimentadas o fuertes, así como con la reducción de la toma de bebidas gaseosas y la mejora de la digestibilidad de los alimentos que se consideran flatulentos (ciertas verduras y todas las legumbres).

Se recomienda comer de forma ordenada (primero, segundo y postre), en ambientes tranquilos y relajados y sin interferencias (televisión, radio, prensa), respetando los horarios de un día para otro y sin saltarse ninguna comida. Hay que masticar bien los alimentos, comer y beber despacio los líquidos. Se aconseja evitar los alimentos o platos muy grasos: alimentos fritos y rebozados con exceso de aceite, guisos y estofados, salsas con exceso de nata, mantequilla, manteca, tocino, quesos fuertes, pastelería y bollería de hojaldre, de masa quebrada, con mantequilla, cremas de nata, moka y chocolate.



## Una receta contra la flatulencia

### Ingredientes

1 paquete de espaguetis, ajo, cebolla, gambas, aceite, perejil, leche y huevo.

### Preparación

- Cocer bien la pasta y reservar.
- En una sartén poner el aceite, el ajo troceado, la cebolla en juliana y, una vez rehogados, añadir las gambas y un poco de sal.
- Cuando las gambas están a punto, se vierte la leche, se remueve y se añade el huevo batido para que espese un poco.
- Mezclar la salsa con la pasta, calentar de nuevo y decorar con un poco de perejil fresco picado.

Este plato se puede integrar en el siguiente menú para un día:

### Desayuno

Un vaso de leche con achicoria o malta, tostadas, mantequilla y mermelada.

### Comida

- Espaguetis con gambas.
- Solomillo de cerdo frito con ajo y con pimienta verde asado con poco aceite y sin piel.
- Fruta de temporada y pan.

### Merienda

Yogur, bocadillo de jamón serrano con unas ruedas finas de tomate fresco y unas gotas de aceite de oliva.

### Cena

- Ensalada de tomate, zanahoria y remolacha.
- Tortilla de atún con salsa de tomate.
- Fruta del tiempo y pan. ■

Hay que cocer bien la pasta y evitar el pan recién horneado, las verduras flatulentas y las legumbres cocinadas enteras con ingredientes grasos de origen animal. Se deben sustituir el café y el té por infusiones de menta, anís, salvia o hinojo, o añadir unos granos de anís verde, hinojo o comino a una infusión de manzanilla, ya que ayudan a la digestión, y de hierbabuena, que relaja los músculos del colon.

En caso de estreñimiento, no se deben efectuar cambios bruscos en la dieta en cuanto a su contenido en fibra. Es preferible introducir progresivamente los alimentos ricos en fibra:

verduras sin pasar por el pasapuré, ensaladas, frutas frescas, legumbres cocinadas, cereales integrales y frutos secos.

## Técnicas culinarias

Las técnicas culinarias preferibles para evitar la flatulencia son las que aportan menos grasas a los alimentos: al agua —cocido o hervido, vapor, escalfado—, rehogado, plancha, horno y papillote. Hay que utilizar moderadamente los fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados (desgrasar en frío, mejora su conservación y su calidad nutricional). Las legumbres deben dejarse en remojo prolongado durante más de 8 h y romper el hervor a mitad de cocción. Si incluso así producen flatulencia, se aconseja pasarlas por el colador chino o el pasapuré.

Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear diversos condimentos:

- Ácidos: vinagre y limón.
- Aliáceos: ajo, cebolla, cebolleta, cebollino o puerros.
- Hierbas aromáticas: romero, salvia, tomillo, semillas de hinojo o hinojo fresco y toronjil.

Hay que evitar las especias fuertes: pimienta, pimentón y guindilla. El vinagre y el aceite pueden ser macerados con hierbas aromáticas. En la elaboración de salsas, los vinos u otras bebidas alcohólicas como ingredientes flambeados pueden hacer más sabrosa la alimentación de las personas que presentan flatulencia.

Se debe beber poca cantidad de líquido durante las comidas (agua, vino, zumos), sin gas y sin utilizar porrón, botá, botijo o paja para chupar.

Hay que comer lentamente, masticar y ensalivar bien los alimentos. No hay que chupar caramelos, mascar chicle ni fumar. Es perjudicial hablar acaloradamente mientras se come y hacer ruidos deglutorios al beber.

## Tratamiento

La simeticona actúa por transformación de múltiples burbujas pequeñas en burbujas más grandes, que se podrían eliminar con mayor facilidad por la vía rectal. Es un agente antiflatulento, activo por vía oral, que se utiliza para aliviar el dolor y las molestias abdominales ocasionadas por la presión de un exceso de gases. Químicamente es un polímero lineal de siloxanos metilados, con un número de unidades de 200-350, dependiendo de su viscosidad. Es un agente antiespuumante no sistémico. Se administra por vía oral, en presentaciones de comprimidos masticables de 40 mg y de gotas dosificadas a 100 mg/ml. En ocasiones se asocia a enzimas como lipasa, proteasa, amilasa alfa y celulasa. ■