



*EL ESTREÑIMIENTO:  
UNA DE LAS  
CONSECUENCIAS  
DE LOS MALOS HABITOS  
ALIMENTARIOS*

*Guido Barrientos Zamora\**



Conviví diez felices años con los indios bribris y cabécares de Costa Rica y nunca tuve conocimiento de que alguno de ellos padeciera de estreñimiento, esa enfermedad tan común en las poblaciones «civilizadas» (así entre comillas).

En una entrevista con la doctora Patricia Fraguela, concluimos que tres son las causas principales del estreñimiento y de otras afecciones ano-rectales.

1. Un régimen dietético incorrecto.

---

\* Naturista, Fitoterapista, Consejero en el Centro Bio-Salud.

2. Malos hábitos higiénicos sanitarios.
3. La inhibición o el rechazo del acto defecatorio.

Es una dañina costumbre del costarricense el preferir e ingerir más carne que vegetales y frutas, es decir, menos fibra dietética que ayuda a la motilidad intestinal y a la formación adecuada del bolo fecal.

Se sabe que dicha fibra no es asimilada por el organismo como otros elementos, pero es importante para evitar el estreñimiento, pues contribuye a la formación de residuos fecales más suaves.

Además, está demostrado mundialmente que comer carne sin ingerir cantidades útiles de vegetales y frutas tienen relación con el surgimiento del cáncer del colon y del recto.

Uno de los elementos dietéticos fibrosos indicados es el salvado de trigo y no hay límites en su ingestión.

Cuando el organismo no recibe los vegetales necesarios, surge el problema de las hemorroides, también conocidas como almorranas, muy molestas y desagradables. Por otro lado, los costarricenses consumen más proteínas y grasas que las que el cuerpo humano requiere, de acuerdo con las normas internacionales establecidas.

En Costa Rica y otros países occidentales, por su alto consumo de grasas saturadas y proteínas, sin las fibras dietéticas indispensables, se reporta un alto porcentaje de ese tipo de cáncer.

Ocurre que el aparentemente sin importancia estreñimiento es uno de los factores desencadenantes de múltiples enfermedades colon-rectales, unas benignas, pero otras malignas.

### **Medidas aconsejables**

La estimable doctora Fraguera, preocupada por este problema, aconseja medidas muy concretas.

Primero: ingerir más fibras en la dieta y evitar los excesos de grasas, sobre todo de origen animal. Pero es sumamente importante abandonar los malos hábitos higiénico-sanitarios.

Tradicionalmente, por prejuicios, ha sido un tabú hablar del acto defecatorio, pero vinculado a él están muchas causas de dolencias como el estreñimiento y otras.

Es vital acostumbrarnos a defecar todos los días por la mañana, antes de salir para el trabajo, el estudio, el simple paseo turístico o recreativo e insistir para formar y reforzar ese hábito.

De esa forma, durante el día, el colon, el recto y el ano no estarán presionados por el peso del bolo fecal y mantendrán su elasticidad y funciones naturales, requisitos imprescindibles para que no se lesionen gradualmente.

No es conveniente estar sentado en el servicio sanitario mucho rato, como se hace en una biblioteca, leyendo. No asearse con un papel y mucho menos con papel periódico, que contiene tintas irritantes y tóxicas. Preferible es hacerlo con agua a presión, o, en su defecto, con la yema del dedo muy limpia y un vaso de agua.

El papel higiénico, por ejemplo, muy suave, limpio y útil para muchas otras acciones o empleos y usado corrientemente, es inconveniente usarlo en casos de hemorroides y peor si están sangrantes, porque en realidad no limpia sino riega, apisona y deja material fecal, lo que es dañino para la higiene ano-rectal y puede agravar o provocar lesiones.

¿Qué ocurre? Que muchas personas ignoran todo esto, están varios días sin realizar el acto defecatorio y la mucosa ano-rectal sufre, pues con el tiempo el bolo fecal pierde humedad, se endurece demasiado y, al intentar expulsarlo, hay estreñimiento, rompe, provoca sangrado y esto repetido es como una especie de fábrica de fisuras, fístulas y quién sabe...

Un vaso de agua o un pedazo de papaya al levantarse, por ejemplo, pone en acción el reflejo gastrocólico, indispensable para desocupar el recto, pues el cerebro da la orden y se vacían los intestinos sin dificultad ni daño alguno. Acostúmbrese y verá.

