

Revista mensual N° 1
Septiembre 2000

Saber Vivir

Los mejores años

NUEVA

Sólo
100
ptas.

~~275~~ ptas.

**MANCHAS
EN LA PIEL**

Consejos para
borrarlas

PROTEGE TU SALUD
Con alimentos
anticáncer

LA CEBOLLA
Lo mejor para
el corazón

TU FUTURO

Cómo aumentar hasta
100.000 ptas. tu pensión

Dieta del chocolate

2 kilos menos
y más vitalidad

Gran concurso

Un viaje
a Venecia

¡Participa y gana!



Miopía,
taratas...
Los últimos
avances médicos

20 FICHAS

Nutrición,
salud,
cocina...



GLOBUS

Argentina 3,00 \$ Portugal Cont.: 200 Esc.

Ahorros, seguros,
quejas, papeleos...

**CÓMO RESOLVER
TUS PROBLEMAS**

COLECCIONABLE: la Guía de tus derechos

Por el Dr. Gregorio Mariscal

LA DIGESTIÓN, *un proceso apasionante*

El aparato digestivo transforma los alimentos para que el organismo pueda aprovecharlos. El camino desde la boca hasta que las células absorben sus nutrientes es una aventura. ¿Quieres conocerla?

La digestión comienza en la boca. **Los dientes trituran los alimentos; éstos se mezclan con la saliva**, que los modifica para que pasen al estómago. En este paso, la saliva, de la que producimos 1,5 litro al día, aporta cuatro sustancias fundamentales:

Agua: ablanda los alimentos.

Ptialina: esta enzima actúa sobre los almidones (azúcares o glúcidos complejos) y comienza a transformarlos en glúcidos más simples.

Lisozima: es una sustancia antimicrobiana, que destruye bacterias de los alimentos.

Moco: protege el tubo digestivo y suaviza los alimentos para adaptarlos al camino que van a recorrer.

Mientras, **el Sistema Nervioso Central procesa la temperatura, textura y sabor de la comida**

para adaptar las próximas secreciones del tubo digestivo.

De interés

Nuestro cuerpo puede digerir y absorber entre el 92% y el 97% de los nutrientes de nuestra dieta.

Sustancias como el agua, los azúcares más simples (monosacáridos), las vitaminas, los minerales y el alcohol se absorben sin apenas sufrir transformaciones.

Sin embargo, otros nutrientes, como los azúcares complejos, las grasas (lípidos) y proteínas deben experimentar más cambios hasta obtener sus unidades más simples para que nuestros tejidos puedan aprovecharlas.

Cambios clave en el estómago

La entrada del alimento desde el **esófago** al estómago se realiza a través de una válvula, el cardias, que impide además que el paso se dé en sentido contrario (si lo permite, habría reflujo, que es lo que ocurre en las hernias de hiato).

En el estómago está el **jugo gástrico**, que se mezcla con los alimentos y **mediante su acidez fracciona las proteínas y destruye más bacterias**. También se segregan enzimas (pepsina) que parten las proteínas en cadenas cortas de aminoácidos. Por otro lado, la ptialina de la saliva se empieza a inactivar, por lo que la digestión de los carbohidratos se paraliza. Esta inactivación depende en parte del contenido en proteínas de la dieta, ya que las proteínas estimulan la secreción gástrica. La digestión en el estómago

El sistema nervioso procesa los alimentos y regula las secreciones para su digestión.

puede durar varias horas, y la temperatura pasa de los 40°, por lo que a veces los azúcares y almidones fermentan dando lugar a gases.

Respecto a **los lípidos**, que frenan la digestión de los demás nutrientes, **pasan por el estómago sin ser apenas alterados**. Una vez terminada la digestión, en el estómago queda una sustancia semilíquida, el quimo, que pasa al intestino delgado.

La absorción en el intestino

El intestino delgado es **un tubo de casi 7 metros de longitud** que se divide en: el duodeno, el yeyuno y el íleon.

En el duodeno, el quimo se mezcla con sustancias alcalinas del páncreas y con diferentes enzimas (amilasa, lipasa proteolíticas), que se encargarán de su descomposición. Además, el hígado envía al intestino bilis con sales que fraccionan las

grasas en pequeñas gotitas (micelas), para que las enzimas pancreáticas las desdoblen. Mientras **el alimento avanza por el intestino, a una velocidad aproximada de 1 cm por minuto**, se le añaden otras secreciones del propio intestino, como el jugo entérico o jugo intestinal, con más enzimas que acaban la tarea de romper las moléculas de todos los nutrientes. Las más importantes son las proteasas, que desdoblan proteínas.

Por último, una vez que se han descompuesto nutrientes, éstos atraviesan la pared intestinal y pasan a la sangre. Y encontramos que:

- Los glúcidos (azúcares) han sido transformados en monosacáridos (glucosa, galactosa y fructosa) que son absorbidos por las microvellosidades y pasan al torrente sanguíneo para llegar al hígado.
- Las proteínas se convirtieron en aminoácidos y siguen por la vena porta hasta el hígado.
- Las grasas son ahora glicerol y ácidos grasos.

Como resultado, **el intestino delgado absorberá diariamente varios cientos de gramos de carbohidratos**, más de 100 gr

de grasa, entre 50 y 100 gr de aminoácidos, una cantidad similar de minerales y de 7 a 8 litros de agua.

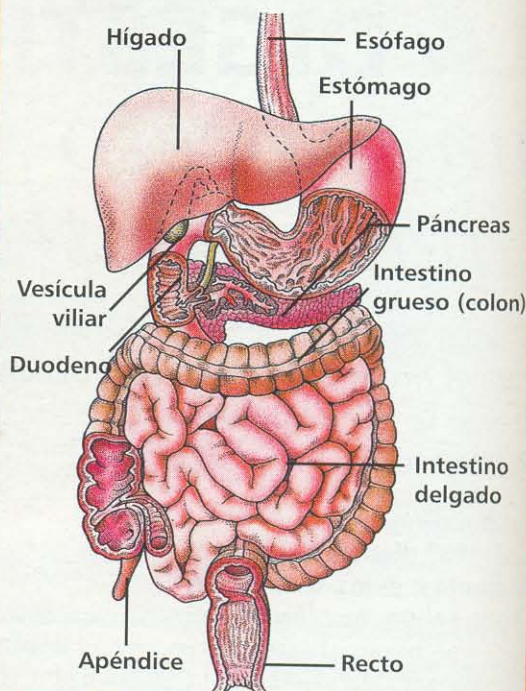
Los alimentos han tardado entre 3 y 10 horas en recorrer todo el intestino delgado. **Los materiales no digeribles, agua y minerales, pasarán al intestino grueso**, donde hay una gran cantidad de microorganismos que constituyen la flora intestinal, que harán un último esfuerzo por obtener agua y sales minerales aprovechables. El resto formará las heces.

Destino final: Células y tejidos

Una vez que los nutrientes llegan a la sangre, seguirán varios caminos, dependiendo del nutriente y de nuestras necesidades en ese momento. Este proceso será regulado por el sistema neuroendocrino y tiene como finalidad llevar

nutrientes y oxígeno a cada una de las células que componen todos y cada uno de nuestros tejidos. **Los nutrientes y el oxígeno se diluyen en el líquido que envuelve las células** (líquido intercelular), y aquí quedan a disposición de las células, que recurrirán a ellos en el momento que los necesiten.

Así es el aparato digestivo



PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL APARATO DIGESTIVO

	DEFINICIÓN	CAUSAS	SÍNTOMA	¿QUÉ PODEMOS HACER?
GASTRITIS CRÓNICA	Inflamación del estómago.	Presencia de Helicobacter Pylori. Inflamación por otras enfermedades.	Sensación de plenitud. Falta de apetito. Náuseas, vómitos y eructos.	Dieta blanda. No comer entre horas. Evitar comidas irritantes. No beber mucho líquido en las comidas.
ESTREÑIMIENTO	Retraso de la evacuación intestinal con heces duras y escasas.	Falta de ejercicio. Dieta pobre en fibra. Alteraciones metabólicas. Otras enfermedades digestivas.	Menos de 3 deposiciones por semana. Más de 3 días sin defecar. Cantidad escasa de heces (menos de 35 gr).	Beber muchos líquidos. Dieta rica en fibra: productos integrales, legumbres, verduras. Tomar frutas laxantes: naranjas, ciruelas, kiwis. Realizar ejercicio.
GASES Y METEORISMO	Expulsión diaria de más de 600 ml de gases de forma notoria.	Masticación deficiente. Abuso de bebidas carbonatadas. Abuso de alimentos ricos en fibra. Nerviosismo.	Sensación de plenitud. Dolores. Ruidos intestinales. Eructos y ventosidades.	No beber ni hablar durante las comidas. No tomar bebidas carbónicas. Beber siempre por vaso. No fumar. Evitar masticar chicles. Hacer ejercicios, sobre todo abdominales.