La gastritis y sus recomendaciones dietéticas

¿Qué es la gastritis?

Es la inflamación del revestimiento interno (mucosa) del estómago.

¿Qué causa una gastritis?

La gastritis puede ser causada por una infección bacteriana (como el *Helicobacter pylori*) o viral, por enfermedades autoinmunes (como la anemia perniciosa, una forma de anemia que ocurre cuando el estómago carece de una sustancia que es necesaria para la absorción y digestión de vitamina B12) o por el reflujo de bilis hacia el estómago (reflujo biliar).

También puede ser causada por irritación debido a:

- El exceso de alcohol.
- A la utilización de ciertos medicamentos, como la aspirina y otros antiinflamatorios.
- Vómitos crónicos.
- El exceso de secreción de ácido gástrico, como el provocado por el estrés.
- La ingestión de sustancias corrosivas o cáusticas.

La gastritis puede presentarse en forma rápida (gastritis aguda) o mantenerse en el tiempo (gastritis crónica).

¿Cuáles son los síntomas de la gastritis?

Los síntomas varían de unas personas a otras, y en mucha gente no hay síntomas. Los más comunes son:

- Ardor de estómago.
- Nauseas.
- Vómitos.
- Indigestión abdominal.
- Hipo.
- Pérdida de apetito.
- Sensación de distensión del abdomen.
- Vómitos con sangre de color negro o en posos de café molido.
- Deposiciones negras.

¿Cómo se trata?

El tratamiento depende de la causa. Algunas se resuelven espontáneamente. Usted debería de hablar con su doctor antes de iniciar o de parar de tomar medicamentos por su cuenta.
Se recomienda la toma de antiácidos y otros medicamentos que reducen el ácido del estómago, el cual causa más irritación a las áreas inflamadas. Estos medicamentos le ayudarán a aliviar los síntomas y facilitan la curación.
Para la gastritis causada por infecciones, su médico le prescribirá antibióticos.
También le recomendará hacer una dieta en la cual debería de evitar la ingesta de comidas y bebidas que agravan los síntomas:



Alimentos aconsejados

- Cocciones sencillas: plancha, grill, horno, hervidos.
- Pasta, arroz, patata, pan blanco.
- Verduras cocidas y sin piel.
- Frutas cocidas, en compota y en conserva.
- Carnes magras, pescados, clara de huevo.
- Quesos y lácteos desnatados.

- Agua y bebidas sin cafeína.

Alimentos a tomar con moderación

- Verduras crudas y flatulentas.
- Ajo, cebolla, tomate, pepino, pimiento.
- Productos integrales o muy ricos en fibra.
- Frutas con piel, verdes o poco maduras.
- Leche entera, nata y mantequilla.
- Embutidos.
- Quesos fermentados y muy curados.
- Chocolate, bollería.
- Zumos de uva y cítricos.
- Bebidas carbonatadas.

Alimentos a evitar

- Temperaturas extremas de alimentos y bebidas.
- Pimienta, pimiento molido, mostaza, vinagre.
- Alcohol.
- Café y té.

Consejos

- Mastique y coma lentamente.
- Fraccione la dieta en pequeños volúmenes: desayuno - almuerzo - comida - merienda - cena.

¿Cuál es el pronóstico de una gastritis?

La mayoría de casos mejoran rápidamente una vez ha iniciado el tratamiento.