

El auge silencioso de los problemas digestivos

Artículo / Divulgación Sanitaria



Andrea Ripoll Viñas, Dietista-Nutricionista graduada por la Universidad de Valencia

www.manuelnadal.com | LinkedIn: manuelnadalmataix
Instagram: @manolonadal | Facebook: manuel.nadalmataix
▶ YouTube: @manuelnadal75 | 619 922 973

Por Andrea Ripoll
Dietista-Nutricionista



22 de abril del 2026

En los últimos años, cada vez escuchamos más a personas que sufren hinchazón, gases, digestiones pesadas, dolor abdominal o cambios en el ritmo intestinal. Para muchos, estas molestias se han convertido en algo habitual. Sin embargo, vivir con malestar digestivo de forma frecuente no debería considerarse normal.

El sistema digestivo es una pieza clave de nuestra salud general, y su funcionamiento está profundamente influenciado por nuestro estilo de vida moderno. Entender qué está ocurriendo puede ser el primer paso para mejorar nuestro bienestar.

Un aumento silencioso de las molestias digestivas:

Trastornos como el síndrome del intestino irritable, las intolerancias alimentarias o las digestiones lentas parecen ser cada vez más comunes. Aunque cada caso es diferente, muchos comparten algo en común: nuestros hábitos actuales están poniendo a prueba el equilibrio de nuestro intestino.

Este aumento no suele deberse a una única causa, sino a la suma de varios factores cotidianos, como son los siguientes:

- Alimentación ‘moderna’

La forma en la que comemos ha cambiado de manera significativa. El mayor consumo de alimentos ultraprocesados, la reducción de la fibra en la dieta y la tendencia a comer rápido o sin atención pueden dificultar una digestión adecuada.

- Estrés y ritmo de vida acelerado

El intestino está estrechamente conectado con el sistema nervioso. El estrés crónico, la ansiedad y la falta de descanso pueden alterar el tránsito intestinal, aumentar la sensibilidad digestiva y favorecer la aparición de molestias y problemas a largo plazo.

- Cambios en la microbiota intestinal

La microbiota —el conjunto de microorganismos que viven en nuestro intestino— desempeña un papel esencial en la digestión y en la regulación de la inflamación. Factores como el uso de antibióticos, una dieta poco variada o el estrés pueden alterar su equilibrio.

- Horarios irregulares y falta de descanso

Dormir poco, cenar tarde o mantener horarios de comida desordenados también afecta al funcionamiento del sistema digestivo, que necesita ritmos estables para trabajar correctamente.

- Sedentarismo

La falta de movimiento puede enlentecer el tránsito intestinal y favorecer la sensación de pesadez o estreñimiento. La actividad física regular es un aliado importante para la salud digestiva.

Cuando normalizamos lo que no deberíamos normalizar...

Muchas personas conviven con síntomas como hinchazón diaria, gases excesivos, pesadez tras las comidas o cambios frecuentes en el ritmo intestinal, asumiendo que “es lo normal”. Sin embargo, el cuerpo suele avisar cuando algo no funciona como debería.

Aunque estas molestias sean comunes, no significa que deban aceptarse como parte inevitable del día a día.

Señales de que tu digestión merece atención:

Algunas señales que pueden indicar que conviene prestar atención al sistema digestivo incluyen:

- Hinchazón frecuente o persistente
- Gases molestos o excesivos
- Digestiones muy lentas o pesadas
- Dolor abdominal habitual
- Diarrea o estreñimiento recurrente
- Malestar tras las comidas

Si estos síntomas se repiten en el tiempo o afectan a la calidad de vida, es recomendable buscar un dietista-nutricionista que te ayude a encontrar la raíz del problema y trabajar para mejorarlo. La buena noticia es que la digestión puede mejorar.

En muchos casos, los problemas digestivos pueden mejorar notablemente con pequeños cambios en la alimentación, los hábitos y el estilo de vida. Comer con más calma, priorizar alimentos frescos, mejorar el descanso, gestionar el estrés y mantener una rutina activa suelen ser pasos muy beneficiosos.

Cada persona es diferente, por lo que un enfoque individualizado suele marcar la diferencia.

SOBRE LA AUTORA:

ANDREA RIPOLL– Nutricionista especializada en salud digestiva

CENTRO CORE

Correo electrónico: andrearipoll.nutrición@gmail.com

Teléfono: 614 35 04 49

Dirección consulta: Calle zapadores número 47, (Valencia)

Consulta online