



Expulsar gases es proceso normal del cuerpo humano. mdsauade.com

## Gases y fetidez

¿Por qué algunas flatulencias son pestilentes? Interrogante de Neysy Valdés, de la provincia Matanzas

**G**ASES o flatulencias, también conocidos como pedos. Todas las personas expulsan aire procedente del tracto digestivo y con más frecuencia de la que se es consciente. Explican estudios al respecto que las personas producen de medio litro a dos litros de gases cada día y lo deponen en forma de eructos o flatulencias unas 14 veces al día.

No obstante, y a pesar de ser tan habitual la expulsión de ellos, es algo que en mayor medida queda recluido en la privacidad del baño, especialmente cuando son malolientes. La mayoría que expulsamos a diario no son fétidos; pero, entonces, ¿por qué algunas flatulencias son tan pestilentes? ¿Qué revela el mal olor de los gases sobre la salud de nuestro organismo?

Uno de los primeros en acercarse al estudio de las flatulencias fue el científico, político e inventor estadounidense Benjamín Franklin: analizó los componentes de la comida y su influencia en el olor. Lo hizo en un ensayo publicado en el año 1781 titulado "Fart Proudly". En aquellos momentos estaba muy lejos del extenso conocimiento que se tiene hoy sobre este tema.

Los gases que se producen en el aparato digestivo son el resultado de la fermentación en el colon, llegan al pulmón y son eliminados con el aire espirado, como explica a la revista **Muy Interesante** el doctor barcelonés Tormo Carnicé, médico especialista en Enfermedades del Aparato Digestivo y patología nutricional.

El experto explica que el gas intestinal puede derivar de cuatro

fuentes diferentes: aire ambiente digerido, liberación de dióxido de carbono por la acción de hidrógeno y bicarbonato, bacterias intestinales y difusión desde el flujo sanguíneo. La mayoría del gas que hay en la cámara gástrica es el procedente del aire digerido.

El proceso de eliminación de gases que realiza nuestro organismo puede dar mucha información sobre cómo asimilamos los nutrientes. Explica el doctor Carnicé que en este proceso se basan los estudios de mala absorción de hidratos de carbono. Incluso, hay investigaciones dedicadas a identificar patologías a partir de lo que revelan los gases que emite nuestro sistema digestivo: "Por ejemplo, tras la administración de Urea C13 y dosificación en aire espirado de C13O2, se puede diagnosticar la infección por *Helicobacter pylori*".

Y en cuanto a hedores; ¿hay olores característicos de enfermedades digestivas? "Cuando las proteínas ingeridas son parcialmente catalizadas (el proceso por el cual se aumenta la velocidad de una reacción química) y en ese proceso se forma sulfhídrico, que es eliminado por los eructos, con un característico olor a huevos podridos", revela el galeno.

Otro ejemplo: cuando los hidratos de carbono alcanzan el colon sin digerir, pueden producirse hidrógeno o metano en exceso, entre otros gases, dependiendo del tipo de bacteriología que hay en el colon.

Si el metano o el hidrógeno en el gas se encuentran en niveles muy elevados, esto quiere decir que el individuo ha ingerido un exceso de fibra, o bien, que tiene dificultades para absorber los azúcares. En ocasiones, algunas molestias o dolores abdominales pueden revelar niveles anormales de estos elementos. Por ello, si un individuo presenta molestias de este tipo, el doctor Carnicé recomienda acudir al médico para

reconsiderar la dieta en lo que se refiere a lactosa, sacarosa, almidón, fructosa, sorbitol, estaquiosa, rafinosa y celulosa, entre otros.

En cuanto a la pregunta de que si la flotabilidad de las heces se relaciona con el exceso de metano refiere: "No es necesario acudir a una unidad médica que evalúe los niveles de hidrógeno o metano que expulsamos. En ocasiones, basta con ser observadores con nuestras propias deposiciones para detectar estos sutiles cambios. El metano en exceso provoca que las heces pesen menos y, por ello, floten".

Esta observación es tan escatológica como interesante, porque hasta hace relativamente poco tiempo, se creía que la responsable de la flotabilidad era la

grasa. "Hoy sabemos que no es así y, también, que no tiene ninguna trascendencia patológica".

¿Qué alimentos provocan un exceso de gases? Los gases son un resultado normal de la digestión y algo inevitable. Por supuesto, algunos alimentos producen más gases que otros. "Los productos que más frecuentemente producen gases son la estaquiosa y la rafinosa, que se encuentran en el interior de las legumbres, así como la celulosa, hemicelulosa, pectinas y ligninas, que se encuentran en las paredes de los vegetales", revela el doctor Carnicé.

La putrescina, cadaverina, indol y escatol, presentes tanto en legumbres como en vegetales, suelen ser gases pestilentes. Sin embargo, el mal olor no tiene por

qué indicar mala salud o mala digestión, sino un mero signo de un exceso de estos alimentos en la dieta. Por su parte, "el hidrógeno y el metano, que se eliminan en un 80 por ciento por el ano, no son malolientes" recuerda el doctor.

Por ende, ¿qué tipo de gases deben preocuparnos? ¿Cómo saber si estamos ante una mala digestión, una intolerancia o un problema digestivo mayor?

Generalmente, -como explica el especialista-, los gases no deben preocuparnos, a excepción del sulfhídrico y su característico olor a huevos podridos: "Este gas demuestra la existencia de una gastritis con gran retraso del vaciado gástrico. Los otros gases como el hidrógeno, el metano y el CO<sub>2</sub> no presentan ningún mal olor".

## De tiro rápido



wikipedia.org

•**ESTHER GÓMEZ:** Es curiosidad saber que el dedo meñique se llama también auricular por ser el que usualmente se introduce en el conducto auditivo. El anular recibe ese nombre porque en él se colocan normalmente anillos y el índice es así conocido por ser el que regularmente se utiliza para señalar, igualmente lo nombran dedo mostrador o saludador. Maicena es un sustantivo femenino que designa un tipo de harina fina de maíz, utilizada habitualmente en la repostería y que proviene de Maizena, un conocido nombre comercial.

•**ALFREDO PAZ:** Muchas veces resulta difícil para el paciente distinguir si el malestar que siente está originado por un proceso gripal o por un simple resfriado. Ambos asuntos infecciosos tienen en común que están causados por virus. Desde el punto de vista sintomatológico la principal diferencia radica en que mientras el cuadro catarral no suele producir fiebre elevada o malestar general, el proceso gripal aparece de forma repentina, con dolor de cabeza, fiebre, mialgia y debilidad. En el caso del catarro, los primeros síntomas son habitualmente cosquilleos en la garganta, taponamientos o secreciones nasales y estornudos.



avogel.es