

José Ignacio Zalba



Problemas digestivos con origen en la boca

Alteraciones del aparato digestivo como las digestiones pesadas, los ardores o la acidez, los eructos, las flatulencias, el dolor de tripa, o el estreñimiento pueden achacarse a problemas de boca. La ausencia de dientes, la respiración oral, la mala-oclusión y las caries, entre otros, son problemas habituales de la boca que dificultan la función digestiva, tan necesaria para el organismo.

El aparato digestivo comienza en la boca, orificio de entrada de sustancias al organismo, y termina en el ano, orificio de salida de los productos de desecho o heces.

Cada parte del aparato digestivo cumple su función en el proceso de transporte de los alimentos y líquidos a través del tracto gastrointestinal, donde se descomponen químicamente en partes más pequeñas para poder absorber y dirigir los nutrientes a donde se necesitan.

La boca, junto con el sistema respiratorio, cumple un papel clave en el primer paso de la digestión. Comienza con la masticación, movimientos de los dientes y otros órganos bucales para aplastar, exprimir y mezclar los alimentos y ser deglutidos.

Este proceso de trituración de la comida es clave porque incrementa la cantidad de energía y nutrientes de los alimentos, tal y como se ha observado en comparación con otros vertebrados que no mastican.

Cuando masticamos enviamos al cerebro la información de que estamos comiendo. Esto estimula el funcionamiento del sistema endocrino, que segrega los jugos necesarios para la digestión. Todo ello además refuerza el sistema inmunitario.

En el entorno desarrollado, una gran mayoría de las dietas son blandas. Se come con prisa, se respira mayormente por la boca, se tragan rápidamente los alimentos sin apenas masticar o se mastican con ansiedad. Estas insanas costumbres tienen sus consecuencias sobre el organismo, ya que alteran el metabolismo de los alimentos.

No hay conciencia de lo que sucede realmente con los alimentos en la boca, de que cuanto más tiempo pasamos masticando, más saliva producimos. Y esto sirve para ablandar y lubricar los alimentos, que pasan a través del esófago con mayor facilidad.

La saliva contiene enzimas digestivas que son necesarias para descomponer las partículas de los alimentos.

Estas enzimas hacen que el proceso de digestión sea mucho más fácil. Por ejemplo: la amilasa salival, también llamada ptialina, ayuda a digerir los carbohidratos mediante una reacción de hidrólisis para digerir el almidón o el glucógeno, formando azúcares simples más sencillos, lo que reduce la necesidad de insulina y con ello el trabajo del páncreas.

La saliva además **evita el reflujo**. Es nuestro anti-ácido o protector digestivo natural ya que contiene entre otros elementos bicarbonato, calcio y fosfato.

Es necesario tomar la dosis adecuada de saliva diaria, alrededor de litro y medio de saliva que produce la persona sana que respira por la nariz.

Algunos de los problemas digestivos con origen en la boca están provocados por la respiración a través de la boca.

Los respiradores orales, casi el 90% de la población de los entornos desarrollados, junto con muchos medicamentos (la mayoría de los "antis" como anti-ácidos, antidepresivos, anti-hipertensivos...), disminuyen la producción de saliva y con ello su acción protectora del aparato digestivo.

Los respiradores orales mastican con la boca abierta y en consecuencia comen rápido y llenan el estómago de aire, dificultando la digestión y aumentando las flatulencias.

Al ingerir más aire del normal en el proceso de deglución, además de digerirse peor los alimentos, las bacterias que crean por se gases intestinales tienen "alimento" para producir más.

Es preciso respirar por la nariz y masticar con la boca cerrada y así activar la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo que induce la salivación, facilita el proceso digestivo y relaja los intestinos, eliminando los residuos sin problemas de estreñimiento.

La respiración nasal también hace que mastiquemos más tiempo y comamos menor cantidad de alimento, pues los receptores de la saciedad aparecen alrededor de los 20 minutos.

Cuando tragamos sin masticar el cerebro tiene la sensación de no haber comido suficiente y reclama más cantidad, lo que puede dificultar el control del peso.

El dentista, al ayudar a resolver los problemas de la boca, ayuda a resolver los problemas digestivos.

José Ignacio Zalba Elizari

Dentista Posturólogo

www.capedental.net



Protege tu
salud bucal
usando
productos
con CPC*

*Cloruro de Cetilpiridinio

PHB®

#sonreíresfácil