

# Què hem de fer si algú té un tall de digestió?

*Us aclarim alguns mites d'aquest fenomen fisiològic*



Una platja de Lloret de Mar | Albert Alemany

Els anomenats talls de digestió són un dels fenòmens més temuts de l'estiu per la seva relació amb els banys estivals a les piscines o a les platges. Però hem de recordar que no només poden passar a l'estiu, ni per acció de l'aigua i la majoria de les vegades són reversibles.

El tall de digestió és un fenomen fisiològic que es desencadena freqüentment després d'un àpat, habitualment pesat i això passa quan se li exigeix a l'organisme un requeriment de sang a un altre lloc de l'organisme diferent al tub digestiu, com quan hi ha un canvi bruscat de temperatura.

Ara bé, això no només passa en aquest supòsit, com se sol creure, sinó que també pot desencadenar un tall de digestió a la realització d'activitat física. Una de les causes més popularment conegudes és el bany després de dinar, encara que és una mica més mite que realitat. La Fundació Espanyola de l'Aparell Digestiu (FEAD) (<https://www.saludigestivo.es/>) destaca que qualsevol xoc tèrmic durant la digestió pot provocar aquest fenomen. Però, en el cas dels banys, quan ens posem en aigua freda, el cos ens demana escalfor i per això intenta redirigir la sang cap a la pell, però com que està gairebé tota en el tub digestiu, hi ha un insuficient volum sanguini.

Això no vol dir en absolut que estigui prohibit el bany després de dinar, aquesta és la part de mite, el que cal intentar és reduir al màxim el xoc tèrmic, introduint-se a poc a poc en l'aigua. Com s'ha dit tota la vida, primer ens hem de mullar les extremitats (turmelles, canells i clatell) per adaptar el cos a la nova temperatura i després les altres parts del cos abans d'introduir-se completament.



*Cal evitar menjar molt pesats per dinar. Foto: Pixabay*

## **Després de dinar hi ha més possibilitats**

Els talls de digestió que passen més freqüentment són els de després del dinar, ja que després del sopar és menys probable, perquè el menjar és molt més suau i també perquè el cos descansa tota la nit.

Des de la fundació s'alerta que pot passar després de qualsevol menjar, no se'n pot descartar cap. Altres factors als quals cal posar-hi molta atenció són els menjars greixosos, perquè poden afavorir-ho, ja que el cos necessita més energia per fer la digestió.

## **Que s'ha de fer si algú en pateix un?**

Hem de seguir tres passos clau. Primer, evitar conseqüències majors, com caigudes o ofegament, per la qual cosa haurà de sortir, treure de l'aigua i / o deixar l'exercici que s'estigüés practicant".

En segon lloc, caldrà intentar evitar que es provoqui la hipotensió i la síncope, i per això serà essencial que la persona es mantingui estirada i que algú li aixequi les cames per compensar el flux sanguini.

I per últim, cal regular la temperatura corporal i això ho aconseguirem tapant la persona amb la seva roba, una manta o el que pugui servir.

## **La mort per tall de digestió, mite o realitat?**

Una de les creences que cal desmitificar és la por que un tall de digestió causi un esdeveniment mortal si es produeix amb un bany després de dinar. Des de l'entitat es comenta que la majoria de les ocasions són molèsties que poden ser "bastant intenses i limitants, però habitualment lleus i

reversibles amb les mesures adequades", puntualitza l'expert.

Alguns dels símptomes poden ser marejos, visió borrosa, dolor abdominal, urticària, nàusees, vòmits, diarrea, tremolor, pell freda i suada i hipotensió. No obstant això, pot produir-se una síncope, que és la més greu.