

Crean la Pirámide del Bienestar Digestivo

JANO.es · 21 Diciembre 2010

Esta herramienta se ha diseñado con el objetivo de ayudar a mejorar y mantener la salud digestiva de la población española.

El programa NUSA, con la colaboración de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), ha elaborado la Pirámide del Bienestar Digestivo, con el objetivo de guiar a la población sobre pequeños cambios para mejorar la salud de su aparato digestivo, y contribuir así, a mejorar la salud en general.

Esta herramienta se distribuirá entre los profesionales sanitarios -médicos de atención primaria, enfermeras, dietistas y nutricionistas- “con el objetivo de aportarles una herramienta que facilite la recomendación de consejos que ayuden a la población a mejorar y mantener la salud digestiva de la población española”, señala Marta Olmos, Nutricionista del Programa NUSA, de Danone.



Pirámide del Bienestar Digestivo

La pirámide recuerda consejos y hábitos básicos a seguir, como cuidar la alimentación, para mantener la salud digestiva. Así por ejemplo, la pirámide indica que las hortalizas frescas y las frutas con piel son altamente recomendables por su alto contenido en fibra, y deben consumirse diariamente.

Los cereales integrales y las legumbres se recomienda tomarlos cada dos días. Además, tan importante como seleccionar bien los alimentos, es la forma de cocinarlos (preferible cocinar al vapor, al horno, a la plancha o en wok). En la pirámide también se incorporan los lácteos fermentados, como yogures y leches fermentadas con bifidobacterias, que consumidos a diario ayudan a mejorar las molestias digestivas.

Actividad física, fundamental

Por otro lado, se recuerda que mantener una vida activa y hacer ejercicio físico diariamente es fundamental para mantener un peso adecuado, ayudar a mejorar las digestiones pesadas y a regular el tiempo de tránsito, según indican los expertos que han participado en la elaboración de la pirámide.

El tercer eje de la nueva pirámide se basa en respetar los horarios de las comidas y en adquirir el hábito de ir al baño cada día siempre a la misma hora. Dedicar entre 10 o 15 min después de las comidas para ir al baño, en un ambiente relajado, se convierte en una sana rutina para un buen tránsito intestinal, según recuerda la pirámide. Por último, otra de las bases de la pirámide del bienestar digestivo es beber como mínimo 2 l de agua al día, evitar el tabaco y, en la medida de lo posible, el exceso de estrés.

Según comenta el Dr. Manuel Valenzuela, Presidente de la FEAD, “Las personas mayores están expuestas cinco veces más que los jóvenes a desarrollar estreñimiento. En la mayoría de los casos, esto se debe a factores dietéticos, falta de ejercicio, uso de fármacos y malos hábitos intestinales. La educación en la alimentación es fundamental para el bienestar digestivo”.