

VIVE EN **HAZ CLIC PARA LLENAR LA CIUDAD DE COLOR** YouTube™



WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM 40°

CHANCE NOTIMERICA EPSOCIAL MOTOR TURISMO PORTALTIC SALUD OCIO

europapress.es | SALUD

Lunes, 18 de noviembre 2013

POLÍTICA SANITARIA SALUD E INVESTIGACIÓN FARMACIA ASISTENCIA ESTETICA NUTRICIÓN MAYORES BLOGS

canaLSALUD

STADA

ABONADOS

Buscar...

DÍA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD

El 15% de los españoles sufre el síndrome del intestino irritable y el 50% de ellos tarda 10 años en consultar al médico

Directorio

- Día Nacional
- España

Comentar

Enviar

Kindle

Tamaño: A A A

Compartir

GOOGLE +

FACEBOOK

TWITTER

MENÉAME

TUENTI

LINKEDIN



Foto: EUROPA PRESS

MADRID, 21 Oct. (EUROPA PRESS) -

El 15 por ciento de los españoles sufre el síndrome del intestino irritable y, de ellos, el 50 por ciento tarda hasta 10 años en consultar al médico sobre este problema, según han advertido este lunes el director general de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), Ricardo Burón, y los médicos y expertos de la organización Miguel Bixquert Jiménez y Enrique Rey Díaz-Rubio, con motivo de la celebración del Día Nacional de la enfermedad.

Se trata de un trastorno intestinal que, aunque no presenta complicaciones graves para la salud, perjudica "seriamente" la calidad de vida de los pacientes ya que se manifiesta con dolor abdominal, diarrea, estreñimiento o gases. Unos problemas que padecen ocasionalmente una de cada tres personas.

"Este síndrome es la máxima expresión de todos los problemas digestivos y entorpece de manera muy importante a la calidad de vida de las personas", ha comentado el doctor Rey, quien ha reconocido que los principales inconvenientes para diagnosticarlo es que se manifiesta de diferente forma en los pacientes y que no se conocen cuáles son las causas por las que se origina.

Ahora bien, este trastorno afecta a dos mujeres por cada hombre y, en los casos de dolor extremo, lo sufren cuatro mujeres por cada hombre. Asimismo, los expertos han informado de que el síndrome del intestino irritable es el responsable del 12 por ciento de las consultas en Atención

canaLSALUD

STADA
más salud, más vida



CHANCE FAMOSOS Y MODA



EMILIO SÁNCHEZ VICARIO, DE NUEVO PAPÁ

DEPORTES



SERGIO RAMOS: 'LA RECOMPENSA A LOS VIAJES ES EL CARIÑO QUE RECIBIMOS'

Primaria y del 28 por ciento en las del especialista.

En este sentido, Bixquert ha recordado la importancia que tiene llevar a cabo una dieta sana y equilibrada, la práctica diaria de ejercicio físico y no fumar ni beber alcohol. Además, el experto ha alertado de lo "tarde" que se cena en España y ha asegurado que la mejor hora para comer son las 14.00 horas y para cenar entre las 19.30 horas y las 20.00 horas.

"Es una barbaridad lo tarde que cenamos en España porque a esas horas la comida que consumimos no la digerimos", ha alertado, para subrayar la necesidad de que se invierta entre 18 y 25 minutos en comer y cenar, con el fin de masticar "muy bien" los alimentos.

Por otra parte, ha aconsejado no hacer comidas abundantes o ricas en aceites, grasas y salsas; tomar cinco porciones diarias de hortalizas y frutas; consumir cereales integrales, legumbres, frutos secos así como probióticos y productos antioxidantes. En este aspecto, el especialista ha recomendado lavar con agua caliente las manzanas y peras para quitarles la cera que contienen en la piel.

Además, es importante comer pescado entre 3 y 5 veces a la semana; incorporar a la dieta yogures o leches fermentadas con bifidobacterias; elegir carnes magras como conejo, pollo o pavo; beber entre un 1,5 litros y dos litros de agua mineral al día; practicar ejercicio; y mantener un peso saludable.

Para concienciar sobre la necesidad de llevar a cabo esta serie de consejos, la FEAD ha puesto en marcha una jornada de sensibilización en el Mercado de San Antón de Madrid en la se han realizado dos talleres para enseñar a cocinar y a comer para cuidar el bienestar digestivo.

Seguir a @EP_salud

16.9K seguidores

Compartir



¿Un iPhone nuevo por 17€?

Experto en compras desvela cómo los españoles consiguen gangas aprovechando un vacío legal



FÉNIX DIRECTO Todo Riesgo

Tu Coche a Todo Riesgo desde 300€ +Asistencia en Viaje y Asesoramiento por Multas.



Madre de 53 parece de 27

¡Médico de famosos descubre una NUEVA crema milagro antiedad que elimina arrugas a solo 49 €!



Convertirse en Trader

Consigue tu formación y tu guía gratuita: Trading no tendrá secretos para ti!

VÍDEOS DESTACADOS

Cayo Lara celebra el final de la huelga de limpieza

De Niro piensa en la secuela de 'Taxi Driver'

COMENTARIOS DE LOS LECTORES

COMENTAR ESTA NOTICIA

Firma:

Comentar

Más Leídas Más Noticias

1. En los últimos años han aumentado los bulos sobre la alimentación y sus efectos sobre la salud
2. Las toxinas ambientales, relacionadas con defectos cardiacos en niños
3. El índice de masa corporal puede predecir el riesgo de enfermedad cardiaca en pacientes diabéticos
4. Nueva tecnología virtual ayuda a supervivientes de accidentes cerebrovasculares a recuperar la función de las manos
5. La Marea Blanca recorre de nuevo las calles de Madrid para impedir que el Hospital Carlos III dependa de La Paz
6. Uno de cada trece niños nacidos en España es prematuro
7. Los residentes de las ciudades más contaminadas tienen un mayor riesgo de síndrome de ojo seco
8. En los últimos años han aumentado los bulos sobre la alimentación y sus efectos sobre la salud
9. Los atletas de élite masculinos están más protegidos contra la diabetes tipo 2 en la

Portal de Salud



El Portal de Salud de Europa Press es, junto con el Twitter @EP_Salud, una herramienta digital desarrollada por los periodistas especializados en información sanitaria que, dirigidos por Eva Concha, integran el equipo del Servicio de Salud de la Agencia de Noticias Europa Press.