

# La Pirámide del Bienestar Digestivo, una nueva herramienta para mantener un aparato digestivo saludable

La nueva pirámide se presenta como una herramienta educativa y de comunicación para ayudar a mejorar y mantener la salud digestiva de la población española

Ha sido diseñada por el programa NUSA con la colaboración la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)

El ritmo de vida actual, acompañado del estrés y de la falta de tiempo libre, repercute sobre la salud y suele tener consecuencias en el ritmo intestinal. Molestias como la pesadez, el estreñimiento, el dolor abdominal, la sensación de hinchazón, los gases, etc., que afectan a más de un 75% de españoles<sup>1</sup>, podrían resolverse con unos sencillos cambios en los hábitos higiénico-dietéticos.

Con el objetivo de guiar a la población en estos sencillos cambios para mejorar la salud del aparato digestivo, y contribuir a mejorar la salud en general, desde el programa NUSA y con la colaboración de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), se ha elaborado la Pirámide del Bienestar Digestivo.

## Recomendaciones para una buena salud digestiva

**Cuidar la alimentación es el primer paso** para mantener la salud digestiva. Según se indica en la Pirámide, 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).



Programa NUSA

1. Estudio: Alimentación, salud y probióticos. Muestra de 1.800 individuos entre 18 y 75 años. Abril, 2010. España

En la pirámide también **se incorporan los lácteos fermentados**, como yogures y leches fermentadas **con bifidobacterias<sup>2</sup>**, que consumidos a diario ayudan a mejorar las molestias digestivas.

MENÚ EJEMPLO PARA EL BIENESTAR DIGESTIVO				
Desayuno	Media Mañana	Almuerzo	Merienda	Cena
Zumo de naranja  En un bol: 1 yoghurt con bifidus con cereales y nueces	Una manzana	Lentejas aliñadas con aceite de oliva virgen  Pechuga de pollo a la plancha con guarnición de ensalada de tomate  Pan integral  Una pera  Agua	Dos tostadas de pan integral con jamón cocido	Crema de verduras  Merluza al horno con patata asada  Pan integral  1 Yoghourt con Bifidus  Agua
<i>Para aliñar y cocinar los alimentos utilizar siempre aceite de oliva            Beber agua durante todo el día, ya sea entre horas o en las comidas</i>				

### La importancia del ejercicio y de los horarios

Por otro lado, tener **una vida activa y hacer ejercicio físico diariamente**, como caminar durante media hora, 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 diez o quince minutos después de las comidas para ir al WC, en un ambiente relajado, se convierte en una sana rutina para un buen tránsito intestinal.

Por último, otra de las bases de la pirámide del bienestar digestivo es beber como mínimo 2 litros de agua al día, evitar, en lo posible, el exceso de estrés y no fumar.

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”.

“Los alimentos como la fruta, las legumbres y las hortalizas, junto a los alimentos integrales, aportan la fibra necesaria. Además, es conveniente la toma diaria de leches fermentadas con bifidobacterias que han demostrado

su eficacia en el control del tránsito intestinal y el bienestar digestivo”, añade Valenzuela.

Tal y como señala **Marta Olmos**, Nutricionista del Programa NUSA de Danone, “La nueva pirámide del bienestar digestivo 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”. “Para ello, es muy importante contar con el apoyo y la colaboración de la Fundación Española del Aparato digestivo (FEAD)”, declara Olmos.

### El programa NUSA de Danone

El **Programa NUSA de Danone** cumple una **función educativa y social** vinculada a los temas de nutrición y salud, centrandó su actividad en la investigación, la formación, la información y la educación.



Las actividades realizadas en el marco del Programa NUSA **se dirigen a los profesionales de la nutrición y la salud, a la prensa y a los consumidores** agrupados por aspectos de salud comunes.

NUSA fomenta la investigación y desarrolla **materiales formativos e informativos para los colectivos profesionales** relacionados con el sector de la sanidad. Así mismo, lleva a cabo acciones de **educación para niños y jóvenes.**