

# La nutrición y la salud

Este blog pretende ofrecer consejos que permitan mejorar la salud a través de la alimentación

viernes 27 de abril de 2012

## Prevenir el estreñimiento



vitonica.com

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) ha presentado, con motivo de la edición anual del Día Mundial de la Salud Digestiva, que se conmemora el 29 de mayo, una **guía** para prevenir y tratar el estreñimiento.

El documento, especialmente práctico, destaca los cuatro factores de riesgo para padecer este problema: una

alimentación inadecuada, el sedentarismo, padecer obesidad o sobrepeso y no tener en cuenta o reprimir las ganas de defecar. Obviamente el riesgo aumenta si las circunstancias se dan a la vez.

El perfil del paciente estreñido, según indica la guía, es mujer en el doble de los casos, come fuera de casa con frecuencia y lo hace rápido, bebe menos de cuatro vasos diarios de agua, apenas come legumbres y poca fruta, toma menos de tres yogures por semana, hace poco ejercicio, no practica ningún deporte, tiene más de 65 años, toma determinados fármacos y no ha creado hábitos para ir al baño.

Hacer un buen desayuno que incluya cereales, un almuerzo que contemple vegetales y platos de cuchara con legumbres al menos dos veces por semana, el consumo de fruta (mejor fuera de las comidas y no menos de dos al día), las cenas tempranas para evitar el retraso del vaciamiento intestinal, la toma diaria de fibras variadas, reducir la ingesta de grasas animales y preferir las carnes y pescados asados y hervidos, aumentar la ingesta de líquido hasta, al menos, seis vasos al día y no comer rápido son algunas recomendaciones que pueden ayudar en lo que a hábitos nutricionales se refiere. Además evitar el sedentarismo es fundamental.

Publicado por **Carmen Quintana** en 16:59

Recomendar esto en Google

Etiquetas: [agua](#), [carne](#), [Día Mundial de la Salud Digestiva](#), [estreñimiento](#), [FEAD](#), [Federación Española del Aparato Digestivo](#), [fibra](#), [fruta](#), [grasas animales](#), [legumbres](#), [pescado](#), [vegetales](#), [yogur](#)

0 comentarios:

Publicar un comentario en la entrada

Comentar como:

**Publicar**

Vista previa

Buscar este blog

 

### RECETAS

### Archivo del blog

- ▼ 2012 (13)
  - ▼ abril (3)
    - [Prevenir el estreñimiento](#)
    - [Probióticos y prebióticos](#)
    - [Prescindir del azúcar](#)
  - ▶ marzo (3)
  - ▶ febrero (3)
  - ▶ enero (4)
- ▶ 2011 (31)
- ▶ 2010 (13)

### Datos personales



**Carmen Quintana**  
Ver todo mi perfil

Suscribirse a este blog

## El estreñimiento supone el 20% de las consultas de aparato digestivo en Atención Primaria

Sábado, 28 de Abril de 2012 15:48

Enfermepedia



El estreñimiento, que se calcula que afecta a casi uno de cada cinco españoles, supone el 20 por ciento de las consultas de aparato digestivo en Atención Primaria, por lo que la Fundación Española del Aparato Digestivo ha presentado este jueves la primera 'Guía para Prevenir y Tratar el Estreñimiento'.

"Con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva nuestras acciones se centrarán especialmente en la prevención y tratamiento del estreñimiento porque es un síntoma que afecta y preocupa por su amplia repercusión entre los españoles", ha explicado el presidente de la FEAD, el doctor Manuel Valenzuela.

Dicha guía, que puede descargarse en la web [www.saludigestivo.es](http://www.saludigestivo.es), versa sobre cómo prevenir el estreñimiento, que afecta principalmente a la población femenina, y que puede llegar a ser grave y afectar a la calidad de vida de quien lo sufre.

Según el manual, se habla de estreñimiento cuando hay menos de tres deposiciones semanales, siendo las heces escasas, duras y secas, asociadas a una falta de deseo o necesidad de defecar. No obstante, el estreñimiento se puede prevenir y controlar con una alimentación "adecuada" y "saludable" que incluya fibra, verduras y fruta, ha señalado uno de los autores de la publicación Miguel Bixquert.

En la guía también se aconseja beber suficiente agua, hacer ejercicio físico, acudir a la llamada del deseo de ir al baño y evitar la toma de medicamentos que causan estreñimiento. "Es importante tener en cuenta que el estreñimiento y su control debe realizarse de forma individualizada, ya que no existen parámetros que determinen la 'defecación normal' y depende del sexo, edad, personalidad y cultura", ha argumentado Bixquert.

En general, el perfil de una persona con estreñimiento es el de una mujer, que come fuera de casa frecuentemente, bebe menos de cuatro vasos de agua al día, apenas come legumbres y fibra, no suele tomar fruta, toma menos de 3 yogures por semana y hace poco ejercicio.

En el caso concreto del consumo de fibra, las cifras demuestran que es deficitario, puesto que se ingiere unos 16 gramos diarios mientras que la recomendación está entre 25-30. "Es importante aumentar el consumo diario de fibra, especialmente de aquella que puede tener un efecto beneficioso sobre el tránsito intestinal, como la del salvado de trigo, según ha reconocido recientemente la EFSA", ha puntualizado Valenzuela.

Por último, la fisioterapeuta Marta Sancho resalta que la práctica del Pilates es una disciplina con un "gran beneficio" para la salud en general y para el estreñimiento en particular, "ya que facilita los movimientos peristálticos del intestino y favorece el tránsito intestinal".

Última actualización el Sábado, 28 de Abril de 2012 15:52