

El 15 por ciento de los españoles sufre el síndrome del intestino irritable

23-10-2013

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 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 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.



Publicidad

Pronokal®
Rigor y ciencia para la pérdida de peso
Para más información
www.pronokal.com

Lo más visto

- Muvagyn, un nuevo concepto de probiótico vaginal
- Expertos recomiendan tratar con frío la fibrilación auricular no persistente
- Los accidentes infantiles son la principal causa de mortalidad en niños
- Un equipo médico de prestigio dirige la nueva Unidad de Consejo y Cuidado Oncológico de Sanitas
- Los fisioterapeutas recomiendan evitar cambios bruscos de temperatura para prevenir lesiones musculares
- 3.000 personas padecen hemofilia en España
- Primera píldora anticonceptiva con el estrógeno natural de la mujer
- Los expertos alertan sobre los casos no diagnosticados de infección por VIH en España
- Guía de ayudas sociales para la familia 2009
- Determinados videojuegos favorecen la práctica de actividad física y el aumento de consumo energético