

la revista de

PULEVA *salud*

nº 40 • julio 2011 • gratuita • www.pulevasalud.com

Con el aval de las principales Sociedades Médicas Españolas

Tu salud

Cómo evitar dolores de espalda

En forma

Método Pilates: Arm weight series

Psicología

La autoestima en los niños



Claves para conseguir una buena salud digestiva

Dr. MANUEL VALENZUELA, médico gastroenterólogo, profesor de Medicina en la Universidad de Granada y presidente de la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD).

Con la colaboración de

Sociedad Española de Nutrición

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada

Asociación Española de Pediatría

Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia

Fundación Española de Medicina Interna

Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades metabólicas óseas

Fundación Europea Mujer y Salud

Fundación de Hipercolesterolemia Familiar

Coordinación equipo médico

Ana María Roca Ruiz

Coordinación editorial

Jorge Oliva Álvarez

Cristina Velázquez

Han colaborado en este número

Trinidad Aparicio Pérez

Juan Ferrando Barberá

Bartolomé Beltrán

Francisco Gilo Valle

Pedro Mata López

Francisco Matías Martín

Nicolás Mendoza Ladrón De Guevara

Nuria Morales Fernández

María del Carmen Moreu Burgos

Carmen Moreno Santiago

Fernando Serrano

Diseño gráfico

Redondel

Fotografía:

JupiterImages Corporation

Coordinación PULEVAsalud

Miguel G. Cuesta

Administración de Sistemas

Raúl Ortega Huertas

Desarrollo

David Guerrero Rodríguez

Diseño web

M^º Carmen Alonso Castilla

Alejandro Rosales Sánchez

Puleva Salud

Camino de Purchil, 66

18004 Granada

T. 958 240 100

info@pulevasalud.com

Claves para una buena salud digestiva

El ritmo de vida ajetreada con horarios irregulares, el sedentarismo o el consumo habitual de comidas preparadas están poniendo en jaque la calidad de vida y, concretamente, la salud del aparato digestivo. De hecho, según informa la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), 1 de cada 2 españoles tiene problemas digestivos.

El Dr. Manuel Valenzuela, médico gastroenterólogo, profesor de Medicina en la Universidad de Granada y presidente de la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD), nos habla en este número de La revista de PULEVAsalud de los efectos nocivos que unos malos hábitos pueden tener en nuestro sistema digestivo. De este modo, explica que la FEAD y el programa NUSA han elaborado la Pirámide del Bienestar Digestivo, una herramienta que orienta a la población sobre cómo mejorar su salud digestiva.

Entre las recomendaciones de nuestro experto incluidas en la Pirámide del Bienestar Digestivo destaca la de mantener una hidratación adecuada, una dieta equilibrada (con suficiente fibra, verduras, frutas y lácteos con bifidobacterias), incorporar ejercicio físico a lo largo del día, respetar los horarios de las comidas y aprender a ir al retrete con cierta regularidad.

Además, especialmente para esta época del año, el Dr. Manuel Valenzuela nos habla de la importancia de estar bien hidratados y recuerda que la ingesta adecuada de agua ayuda a hacer mejor la digestión, por eso se aconseja que una persona beba dos litros de líquido al día. Esto no quiere decir que tenga que beber dos litros de agua, sino que todo el líquido que ingiera a lo largo del día debe sumar dos litros. Además del agua, se contemplan las infusiones, la leche, los cafés, incluso el agua que contienen los propios alimentos. En verano esta medida adquiere especial interés porque el principal problema no infeccioso relacionado con el verano es la deshidratación.



19 / ENTREVISTA

Dr. Manuel Valenzuela

Claves para una buena salud digestiva

7 / CUIDA TU SALUD

Cómo evitar el dolor de espalda

16 / EN FORMA

Método Pilates: Serie Arm Weight

22 / TU HIJO

Dolor Abdominal Recurrente

3 / ACTUALIDAD

El minuto saludable

9 / SALUD A-Z

La Pitiriasis alba

10 / CUIDA TU DIETA

Interacción entre alimentos y medicamentos

12 / ALIMENTOS A-Z

Las acelgas

13 / TU EMBARAZO

Hidratación durante el embarazo y la lactancia

25 / FOROS

Participa y comparte inquietudes

26 / BELLEZA

Cuidados del cabello en verano

28 / PSICOLOGÍA

La autoestima en los niños

30 / CONSEJOS

Cuidados para unos pies sanos

32 / PULEVAsalud.tv

Nuevos vídeoconsejos

34 / COCINA

Rape con verduras



Dr. MANUEL VALENZUELA,
médico gastroenterólogo, profesor de Medicina
en la Universidad de Granada y presidente de la
Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD)

El ritmo de vida ajetreada con horarios irregulares, el sedentarismo o el consumo habitual de comidas preparadas están poniendo en jaque la calidad de vida y, concretamente, la salud del aparato digestivo. De hecho, según informa la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), 1 de cada 2 españoles tiene problemas digestivos. Con el fin de revertir los efectos nocivos que estos hábitos pueden tener, la FEAD y el programa NUSA han elaborado la Pirámide del Bienestar Digestivo, una herramienta que orienta a la población sobre cómo mejorar su salud digestiva.

“La hidratación, una dieta adecuada y respetar los horarios de las comidas mejoran la salud digestiva”

Pregunta.- Según la FEAD, los españoles carecemos de hábitos dietéticos saludables. ¿Qué hacemos mal?

Respuesta.- Uno de cada dos españoles tienen problemas digestivos, lo que supone un volumen de pacientes enorme. Fundamentalmente los grandes problemas residen en la alimentación y la prisa. El tipo de alimentación que tomamos, generalmente es muy seca, con poco agua, y está basada en proteínas de carne roja, en vez de proteínas vegetales. La segunda cuestión es que no cumplimos unos tiempos y unos ritmos para que el aparato digestivo pueda funcionar correctamente.

P.- ¿Cómo funciona este órgano?

R.- El aparato digestivo tiene una estructura muscular que necesita acomodarse y entrenarse para cumplir su

misión en un tiempo determinado. En este sentido, es fundamental comer a una hora establecida y no picotear entre horas, dedicarle el tiempo necesario a esta acción y relajarse para hacer una digestión adecuada. Al menos necesitamos una hora para comer si queremos que nuestro sistema digestivo funcione correctamente. Asimismo, se deben evitar las comidas rápidas basadas en proteínas de la carne y recuperar la dieta mediterránea más ligera y fácil de digerir. Además es esencial encontrar un momento fijo a lo largo del día para ir al cuarto de baño. Todo esto es necesario para que el aparato digestivo funcione bien. Y ahí están los problemas principales, justamente en la falta de tiempo para comer e ir al baño, y que el tipo de comida no es adecuado, porque vamos abandonando las costumbres de la dieta mediterránea incorporando las comi-



Tener una vida activa y hacer ejercicio físico ayuda a mejorar las digestiones

das rápidas basadas sobre todo en proteínas de la carne y con muy poco tiempo para sentarse y hacer una digestión adecuada.

P.- ¿Cómo puede influir esta mala alimentación y los peores horarios en nuestra salud?

R.- Como consecuencia de comer rápido y mal, principalmente, se produce estreñimiento, dificultad para hacer la digestión, distensión y sensación de hinchazón en el abdomen.

P.- ¿Qué medidas recomendaría para mejorar estos síntomas?

R.- Los consejos principales son los que hemos incluido en la Pirámide del Bienestar Digestivo: mantener una hidratación adecuada, una dieta equilibrada (con suficiente fibra, verduras, frutas y lácteos con bifidobacterias), incorporar ejercicio físico a lo largo del día, respetar los horarios de las comidas y aprender a ir al retrete con cierta regularidad.

P.- ¿En qué sentido la hidratación óptima ayuda a nuestro sistema digestivo?

R.- La ingesta adecuada de agua ayuda a hacer mejor la digestión, por eso se aconseja que una persona beba dos litros de líquido al día. Esto no quiere decir que tenga que beber dos litros de agua, sino que todo el líquido que ingiera a lo largo del día debe sumar dos litros. Además del agua, se contemplan las infusiones, la leche, los cafés, incluso el agua que contienen los propios alimentos. En verano esta medida adquiere especial interés porque el principal problema no infeccioso relacionado con el verano es la deshidratación.

P.- Y el deporte, ¿cómo influye?

R.- Tener una vida activa y hacer ejercicio físico dia-

¿Qué es el corte de digestión?

Durante la digestión, el intestino utiliza una gran cantidad de sangre que no está disponible para otros órganos, como los músculos, el corazón o el cerebro. Si se realiza un esfuerzo muscular grande, el intestino no recibirá la sangre necesaria para su función y puede llegar a pararse. Esto puede producir vómitos que pueden taponar las vías respiratorias y producir pérdida de conciencia. Por ello, es recomendable no realizar esfuerzos importantes después de una comida copiosa y evitar el esfuerzo intenso de la natación justo después de comer. Las recomendaciones para meterse en el agua son las siguientes: introducirse poco a poco y de forma tranquila, mejor si el agua está templada porque será menos peligroso, y no se deben realizar inmersiones submarinas justo después de una comida abundante.

riamente, 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. Las personas sanas deben hacer ejercicio un poco más intenso. Si a diario andamos, prescindimos del coche o del ascensor para hacer las actividades cotidianas y dos o tres veces por semana corremos, nadamos o hacemos cualquier tipo de deporte, el aparato digestivo funcionará mejor.

P.- ¿Existen factores que debemos evitar a toda costa?

R.- Prescindir de tóxicos como, por ejemplo, el tabaco o el alcohol y también los productos laxantes. Asimismo, se debe ventilar el estrés.

P.- ¿Cómo afecta el estrés?

R.- El sistema nervioso cerebral y el sistema nervioso del intestino están directamente relacionados, por tanto, cualquier situación conflictiva que afecte al sistema nervioso central afecta al intestino, de ahí que el estrés, los nervios o situaciones de shock acaben resintiendo nuestro aparato digestivo, provocando dolor intestinal y muchos trastornos del funcionamiento del tubo digestivo.

Los trastornos funcionales que no tienen una base orgánica afectan a una de cada tres personas que consultan al especialista, por tanto, es la afectación más común que existe en el aparato digestivo. Como muchas veces tienen una clara dependencia del estrés, mejoran cuando éste disminuye y se normaliza el estilo de vida.

El estrés no se puede evitar, pero se puede ventilar como se ventila una habitación con aire enrarecido, dejando que salga y permitiendo que entre aire limpio. Para ello, este acompañante de la vida ajetreada de los países desarrollados debe estar compensado con ac-

tividades que sean gratificantes y que permitan reducir el efecto nocivo que provoca en el tubo digestivo.

P.- ¿Hay algunas pautas alimenticias que puedan ayudarnos a proteger nuestro sistema digestivo cuando estamos pasando por una etapa de nerviosismo?

R.- En cualquier situación de mal funcionamiento del sistema digestivo, se debe cuidar la alimentación. En estos casos, la alimentación debe ser ligera, sin muchas grasas, y se debe aumentar la ingesta de fruta. Asimismo, es recomendable hacer más tomas a lo largo del día, de menos cantidad.

P.- Uno de los cambios que se están produciendo en los últimos años es que cada vez se come más fuera de casa, ¿cree que esto también favorece que se coma peor?

R.- Se come peor y en menos tiempo. Según indican algunos estudios, comer en casa y en familia no solo fortalece los lazos afectivos entre los distintos miembros de la familia, sino que permite dedicar el tiempo suficiente para hacer una mejor digestión.

P.- ¿Podemos conseguir comer bien fuera de casa?

R.- Sí, eligiendo bien los platos. Se debe mantener el esquema básico de primer plato, preferentemente verduras o legumbres; segundo plato, proteínas (carne o pescado) cocinadas a la plancha o al horno; y postre, basado principalmente en fruta para ayudar a la digestión.

P.- Otro hábito muy común entre la población española es el de cenar tarde, y a veces de manera copiosa, ¿es perjudicial para la salud digestiva?



La alimentación debe ser ligera, sin muchas grasas, y se debe aumentar la ingesta de fruta

la digestión. Una cena copiosa y a última hora de la noche, será mal digerida porque el metabolismo está disminuido por la noche, y el sueño frena la velocidad de la digestión.

P.- ¿Cree que la educación en la alimentación es básica para el bienestar digestivo?

R.- Es fundamental y debe comenzar en la infancia. Los padres deben enseñar a comer a los hijos, tanto a alimentarse equilibradamente como a usar el tiempo adecuado. Además, deben inculcarle algunas normas esenciales como la limpieza de las manos antes de empezar a comer.

¡Alerta en verano!

En verano aumentan algunas alteraciones digestivas, como las diarreas, debido a una mala conservación de los alimentos. Por tanto es muy importante que se extreme la precaución en el uso de la cadena de frío. Por ejemplo, no es aconsejable que se saque un alimento de la nevera mucho antes de que vaya a cocinarse. Asimismo, se tiene que establecer cierto control con la mayonesa, las cremas y tartas o el marisco crudo, para evitar una infección por Salmonella. Durante la época estival también aumentan las diarreas del viajero. Casi el 40 por ciento de los turistas que llegan a las regiones endémicas de América Latina, África y Asia la sufren. Para evitarla, el doctor Manuel Valenzuela, presidente de la FEAD explica que es conveniente beber siempre agua o bebidas embotelladas. Hay que tener especial cuidado con los hielos de las bebidas refrescantes que pueden estar contaminados. Del mismo modo, recomienda lavar fruta y verdura con agua con lejía (dos gotas de lejía por litro de agua) y evitar tomar comida cruda; especialmente la carne debe estar bien cocinada.

