



Las enfermedades del aparato digestivo son más comunes de lo que puede parecer. El ritmo de vida, el estrés y el poco tiempo del que disponemos para comer son algunos de los motivos por los que, al menos una de cada tres personas, sufre una alteración de este tipo.

CUIDANDO NUESTRA SALUD DIGESTIVA

Comer delante del ordenador en el trabajo, o dedicarle poco tiempo justo antes de encadenar una actividad con otra, no masticar correctamente los platos que están ante los ojos... Todas estas situaciones pueden traducirse en que una de cada tres personas sufre alteraciones de su aparato digestivo. Al mismo tiempo, se sabe que más de 400.000 niños padecen algún episodio de diarrea al año por una higiene incorrecta o hábitos de alimentación poco saludables. Según el doctor Manuel Valenzuela, presidente de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), «aunque estos trastornos funcionales son de importancia menor pueden causar problemas más graves en el futuro, y por eso aconsejamos que cualquier molestia que se mantenga en el tiempo sea vista por un especialista», argumenta.

**julia
martínez
texto**

Pero, como siempre, la prevención y el tratamiento son la base para poder evitar a largo plazo el desarrollo de estas y otras patologías. Y la mejor forma de hacer efectiva esta premisa es inculcándosela a los más pequeños, algo que ya ha promovido la FEAD, con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva, celebrado recientemente. Este año el objetivo ha sido ofrecer recomendaciones a la población y a los pacientes para prevenir y tratar las infecciones intestinales. De ellas, la que más preocupa a los expertos es la gastroenteritis, un problema que afecta a 1.500 millones de personas y que, según el doctor Valenzuela, «en los países en vías de desarrollo puede ser mortal si deriva en la deshidratación del enfermo».

NÚMEROS ALARMANTES En el caso de Europa, los últimos datos disponibles cifran en 16.000 las muertes que ocasiona la diarrea cada año. De este modo, se considera la enfermedad más frecuente entre los niños sanos, con una incidencia anual de 0,2 por ciento por cada dos episodios en menores de tres años. El germen responsable de casi la mitad de estos casos es el rotavirus, también conocido como el virus de la gastroenteritis aguda infantil.

Por este motivo es importante, según el especialista, «concienciar a los pequeños de que medidas elementales como lavarse las manos antes de comer, tener los alimentos conservados en frío o que los animales domésticos no entren en la cocina, pueden ser trascendentes para evitar esta alteración». Además, la gran mayoría (90 por ciento) están causadas por agentes infecciosos, muchos de ellos transmisibles a través del agua y alimentos. De ahí que los expertos recomienden



adquirir una serie de hábitos básicos higiénico-dietéticos como no tomar comida cruda, evitar el uso de huevos naturales en las mayonesas y cuidar la manipulación de pasteles y tartas.

Y en cuanto a las medidas de prevención generales, el doctor Valenzuela aconseja una hidratación adecuada (alrededor de litro y medio de agua al día), un consumo de fibra óptimo, una actividad física regular y dejar a un lado costumbres tan nocivas como el tabaco y el alcohol.