

Desarrollan un 'semáforo' que identifica el estado de la salud DIGESTIVA de las personas

MADRID, 2 (EUROPA PRESS) El Programa NUSA ha diseñado, con la colaboración de la Fundación Española del Aparato **DIGESTIVO (FEAD)**, el 'Semáforo del bienestar **DIGESTIVO**', una herramienta que valora con colores la salud **DIGESTIVA** de quien lo utiliza. El 76 por ciento de la población adulta y el 67 por ciento de la población infantil sufren molestias **DIGESTIVAS**. "La nueva herramienta permite identificar y tomar conciencia de cuáles son los hábitos sobre alimentación y estilo de vida, aportando una visión gráfica de cuál es la situación, en cada caso, y de cómo mejorar a partir de hábitos y estilos de vida más recomendables para cuidar de su bienestar **DIGESTIVO**", ha explicado el presidente de la **FEAD**, el doctor **MANUEL VALENZUELA**.

De esta manera, el cumplimiento de la mayor parte de los iconos situados en el bloque verde indica el seguimiento de buenos hábitos **DIGESTIVOS**, una mayoría en el bloque naranja indicaría la necesidad de mejorar los hábitos, y en el rojo, la recomendación de mejorar y ponerse en manos de un experto.

HÁBITOS CON LUZ VERDE "Una alimentación variada y equilibrada basada en el consumo diario de cinco piezas al día de frutas y hortalizas, y cereales integrales es el primer paso para mantener una buena salud **DIGESTIVA**. Además, es conveniente tomar a diario leches fermentadas con bifidobacterias que han demostrado su eficacia para ayudar a mejorar el bienestar **DIGESTIVO**", ha explicado Valenzuela en referencia a los hábitos de alimentación con "luz verde".

Asimismo, se debe mantener un horario regular para las comidas, realizar actividad física a diario durante al menos 30 minutos, mantener un peso adecuado y estable y no fumar, ha señalado por su parte la nutricionista del Programa NUSA, Marta Olmos.

El nuevo semáforo del bienestar **DIGESTIVO** se distribuirá entre la población y, se hará llegar una versión adaptada, a los profesionales sanitarios para promover el cuidado y la mejora de la salud **DIGESTIVA** de la población española.

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