

Esta web utiliza 'cookies' propias y de terceros para ofrecerte una mejor experiencia y servicio. Al navegar o utilizar nuestros servicios, aceptas el uso que hacemos de las 'cookies'. Sin embargo, puedes cambiar la configuración de 'cookies' en cualquier momento.

Más información

Acepto

SI USTED LO PIDE, NOSOTROS LO HACEMOS POSIBLE



SEAT HUESCA MÓVIL Somos gente de Huesca

MARTES 1 JULIO



SÓLO EN RENAULT OCASIÓN TIENES ÉSTE Y OTROS 7 COMPROMISOS MÁS.

Inicio Es Noticia Huesca Comarcas Aragón España Mundo Economía Cultura Sociedad Deportes

Comunicación TV Última Opinión Suplementos B. Avanzada

Sociedad

SALUD

Cuidar la flora intestinal es clave para evitar las molestias digestivas

Es tan importante que algunos expertos lo llegan a considerar un órgano

Registrarse | Iniciar Sesión

EFE

29/05/2014 / 13:28

Vota Resultado 0 votos

Me gusta 0 Twitter 0 +1 0

MADRID.- Mantener una flora intestinal equilibrada y seguir unas pautas higiénico-dietéticas en la alimentación es fundamental para evitar patologías digestivas, algo que sufren una de cada tres personas en España, según han alertado hoy expertos de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD).

La flora intestinal, ha ilustrado el presidente de la Fundación, Enrique Domínguez, está compuesta por cientos de billones de bacterias de más de 400 especies y puede llegar a pesar entre 1 y 2 kilos, "y es tan importante que algunos expertos lo llegan a considerar un órgano", ha señalado.

Por su parte, el responsable de actividades funcionales de la FEAD, José Lariño, ha recalcado que su verdadera importancia reside en que "es altamente beneficiosa para el sistema inmunológico, ya que mejora las defensas, y para los procesos metabólicos, pues influye en enfermedades como la obesidad, la diabetes e incluso de tipo cardiovascular".

Entre las molestias digestivas más comunes están la hinchazón abdominal, los gases y el síndrome de intestino irritable, ha explicado Lariño, y los principales factores que los desencadenan son una alimentación inadecuada, el uso indiscriminado de antibióticos, los viajes o el estrés.

Para evitarlo, ha apuntado el doctor, una de las recomendaciones más importantes es incluir en la dieta alimentos ricos en probióticos (como frutas, verduras, cereales y legumbres) y alimentos prebióticos (como yogures o leches fermentadas).

Otras pautas saludables son evitar el consumo de grasas animales, fritos y comidas picantes, así como de alcohol y tabaco, comer pescado entre 3 y 5 días a la semana, moderar el consumo de alimentos flatulentos y café, y beber al menos dos litros de agua diarios.

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud Digestiva la FEAD ha organizado hoy en el Hospital Gregorio Marañón de Madrid una jornada informativa en la que se han explicado las principales funciones de la flora intestinal y las pautas necesarias para mantenerla sana y equilibrada.

El lema de la edición de este año es "Cuida tu jardín interior, cuida tu flora intestinal", y por ello han instalado temporalmente en la explanada del centro hospitalario un "jardín intestinal", recreando la flora del aparato digestivo, y varios nutricionistas han resuelto dudas y ofrecido consejos a todos los interesados.

Por otro lado, la Fundación ha celebrado un seminario de divulgación científica para profesionales médicos organizado por la Sociedad Española de Probióticos y Prebióticos (SEPyP) y conducido por el profesor Francisco Guamer, responsable internacional de la festividad de este año.

El Día Mundial de la Salud Digestiva se ha celebrado de manera simultánea en más de 100 países, y se trata de una iniciativa promovida por la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO) que tiene el objetivo de fomentar el conocimiento sobre la salud digestiva a escala mundial.



San Miguel, Viñas del Vero refresco o agua Por solo 2'60€ tapa+bebida

ideandando www.ideandando.com III FORO DE EMPRESA Y AUTOEMPLEO en la Comarca Hoya de Huesca 3 Julio Centro Cultural El Matadero (Huesca)



ENTREVISTAS CON...

DOMINGO 6 de JUL Javier Cruz de León Presidente de la Asociación Oscense de Academias Envíanos tus preguntas



DE ÚLTIMA HORA MAÑANA SERÁ NOTICIA Comienzan las rebajas en los comercios de las grandes cadenas. Eduardo Madina visita Huesca.

Disfruta de las ventajas de la nueva WEBPLUS Suscríbete aquí!!

Seguro Dental 0,45€/día nectar.es/Seguro_Dental Fécula Dental 50% Descuento. Llama Limpieza, Radiografías. ¡Ahorra!