

 Hotel Guadix-Cuevas Tio T... Desde Ver	 Hotel Benidorm-Fie... Desde Ver	 Hotel Salou-Jaime I Desde Ver
--	---	---



Mantener una flora intestinal equilibrada y variada es clave para evitar molestias digestivas

Agencias
@DiarioSigloXXI
Jueves, 29 de mayo de 2014, 14:32

Tweet 0 Me gusta 0 g+1 0

Comentar

MADRID, 29 (EUROPA PRESS)

Mantener una flora intestinal equilibrada y variada es clave para evitar molestias digestivas, tales como hinchazón abdominal o gases, según han explicado expertos reunidos en una jornada divulgativa realizada con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva (DMSD), que este año se organiza bajo el lema 'Microbios intestinales, importancia en la salud y en la enfermedad'.



> Ampliar la imagen

"La alta prevalencia de molestias y patologías digestivas es una razón de peso para que desde la fundación consideremos fundamental concienciar sobre la importancia de mantener unas buenas pautas higiénico-dietéticas que ayuden a cuidar la flora intestinal, ayudando así al bienestar digestivo e incrementando la calidad de vida", ha explicado el presidente de la Fundación Española del Aparato Digestivo, el doctor Enrique Domínguez.

La flora intestinal es el nombre con el que se conoce a las cientos de billones de bacterias que habitan en nuestro sistema digestivo. Esta comunidad bacteriana es imprescindible para el correcto desarrollo y mantenimiento del cuerpo, y nuestra salud depende del equilibrio existente entre las bacterias que la integran.

Según el profesor Francisco Guamer, experto mundial en microbiota intestinal y presidente del Día

VUELO + HOTEL
¡AHORRA! UNA SOLA COMPRA TODAS LAS VENTAJAS




Hay muchos factores que pueden alterar la flora intestinal como, por ejemplo, una alimentación no adecuada, algunos tratamientos con antibióticos, los viajes, el estrés, la edad. Y cuando existe un desequilibrio en la flora intestinal pueden aparecer molestias digestivas como la hinchazón abdominal o los gases. Por ello, ciertas medidas higiénico-dietéticas ayudan a cuidar del bienestar digestivo, un elemento clave para sentirse bien.

Durante la jornada, se ha explicado que para el cuidado de la flora intestinal se recomiendan un estilo de vida adecuado y una alimentación saludable. "La alimentación es crucial porque con ella cuidamos a las bacterias que forman nuestra flora intestinal. Una dieta variada y saludable contribuye a tener una flora intestinal más equilibrada, diversa y sana", afirma el doctor José Lariño, responsable de actividades fundacionales de la FEAD.

En el marco de la alimentación, es importante incluir en la dieta diaria prebióticos, un tipo de fibra que estimula la actividad y el crecimiento de las bacterias beneficiosas. También es importante incorporar diariamente alimentos con probióticos, que son las bacterias beneficiosas que se encuentran, por ejemplo, en yogures y leches fermentadas con bifidobacterias. Se ha demostrado que ayudan a equilibrar la flora intestinal mejorando la calidad de vida de las personas que sufren molestias digestivas leves como la sensación de hinchazón o los gases.

JORNADA INFORMATIVA

Con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva (DMSD), que se celebra este jueves en más de 100 países, con objetivo fomentar el conocimiento sobre la salud digestiva a escala mundial, la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) ha celebrado una jornada informativa sobre la flora intestinal en el Hospital General Universitario Gregorio Marañón.

Un jardín temporal instalado en la explanada del hospital ha ayudado a recrear la flora intestinal y ha servido como marco privilegiado para aprender, de la mano de nutricionistas, las claves para cuidarla. La acción de la FEAD se ha complementado con una jornada de divulgación científica para profesionales de la salud organizada por la Sociedad Española de Probióticos y Prebióticos (SEPyP), conducida por el Profesor Francisco Guamer, responsable internacional del Día Mundial de

Noticias relacionadas

Una dieta basada en vegetales puede reducir entre un 20 y 30% el riesgo cardiovascular

Experta aboga por entender los hábitos alimentarios y la práctica de ejercicio como dos conceptos "inseparables"

Científicos del H. de Ciudad Real avanzan nuevas aplicaciones terapéuticas del ajo de Las Pedroñeras

Científicos y deportistas defienden en un congreso comer y ejercitarse como en el Paleolítico

El 60% del calcio que se consume se elimina de forma natural, sin que llegue a incorporarse a la masa ósea

Contrata tu seguro de auto al mejor precio

calcular ahora

reinventando / los seguros

Videos de actualidad



[VIDEO]

¿CÓMO PONERSE UNOS PANTALONES SIN USAR LAS MANOS?



la Salud Digestiva de este año.

Este hospital mantiene importantes estudios del sobrecrecimiento bacteriano; además, en el ámbito de los enfermos ingresados, mantiene un control constante de la dietas de sus pacientes con el objetivo de que sus tratamientos y estancia en el centro no altere su flora intestinal.

Así, se compone un menú de dietas saludables para sus enfermos y se presta singular atención a aquellos que presentan a alguna alteración gástrica por la administración de antibióticos, dotando sus menús de suplementos alimentarios prebióticos y probióticos.

Comentarios

Escriba su opinión

Nombre y apellidos*

Email (no se mostrará)*

Su blog o sitio web

Comentario (máx. 1.000 caracteres)*

Publicar

(*) Obligatorio

NORMAS DE USO

- » El botón 'Publicar' se activa tras rellenar los campos obligatorios.
- » Puede opinar con libertad utilizando un lenguaje respetuoso.
- » Escriba con corrección ortográfica y gramatical.
- » El editor se reserva el derecho a borrar comentarios inadecuados.
- » El medio almacenará la IP del usuario para proteger a los autores de abusos.

