

En relación

Darán a Honduras \$40 millones para nutrición

En Honduras falta mucho por hacer en nutrición

Su alimentación habla de usted

Coma rico sin remordimientos

Dieta y ejercicio, contra el estreñimiento

Además

¡Acabe con el reflujo!

¡En sus manos está controlar el asma!

Conoce sobre el mundo Ángeles con vocación de servicio al prójimo

TAGS | ESTREÑIMIENTO | NUTRICIÓN | SALUD |

Salud

Miércoles 02 de mayo de 2012

Dieta y ejercicio, contra el estreñimiento

11:23 am - Redacción Entérese qué ocasiona este mal y qué medidas pueden adoptar las personas para prevenirlo



El consumo de frutas, por su alto contenido en fibra, evita el estreñimiento. ()

+1 | Twitter 0 | Recomendar

TEGUCIGALPA, Honduras

Uno de cada cinco españoles tiene problemas de estreñimiento. Este trastorno es más doblemente frecuente en mujeres que en hombres y el triple en ancianos. La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) presentó la primera Guía para prevenir y tratar el estreñimiento, que se puede descargar en la web www.saludigestivo.es.

La guía de la FEAD se encarga de promover la campaña de salud pública en España, impulsada por la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO). En esta ocasión, aborda principalmente el estreñimiento, que es un síntoma, no una enfermedad y que genera el 20% de las consultas de atención primaria.

"Los principales factores de riesgo son la inadecuada alimentación, la falta de ejercicio y lo que nosotros llamamos la 'negligencia a la llamada', es decir reprimirse las ganas de ir baño", explica el doctor Miguel Bixquert, jefe de servicio de Aparato Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova, quien dijo que esta situación se agrava porque la mayoría de las personas apenas bebe agua, y se desayuna poco y mal.

¿Cómo prevenirlo?

- Los hábitos saludables, empezando por la alimentación, previenen el estreñimiento.
- Se piensa que fumar ayuda a que no aparezca este síntoma y que por el contrario comer muchos yogures estríe. Eso es totalmente falso.
- Los expertos coinciden en el mal hábito de cenar tarde. Por la mañana las personas se levantan pronto y sin hambre, y comen cualquier cosa, por eso no hacen un buen desayuno, que debe contener fibra. Advierten que tomar solamente fibra tampoco es bueno.
- Hacer ejercicio físico diario es otro de los aspectos fundamentales.

Causas del estreñimiento

Prevenga. Las causas, como tal, que producen estreñimiento, además del mal consumo de fármacos son: la vida sedentaria, las enfermedades, en particular las del aparato digestivo.

"Se considera estreñimiento cuando hay menos de tres defecaciones por semana".

Miguel Bixquert, Jefe de servicio de Aparato Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova.

Ver más noticias

Importante

Llama Barato a Perú
Compra \$2
PERUTEL

Las noticias más comentadas vistas

- 1 Por enésima vez, Lobo reprende a secretarios de Estado por chatear durante Consejo de Ministr
- 2 Mueren dos jóvenes en tiroteo en el bulevar Fuerzas Armadas - Diario El Heraldo de L
- 3
- 4 Dictan medidas a dueño de restaurante donde hallaron huevos robados - Diario El Heraldo de Hn

Tripbase.com
Travel Your Way

Find & Compare Prices on Flights

Get the cheapest flights deals!

Compare

Hondureños en el mundo

Migrante hondureño pierde tres extremidades en su camino a EE UU
EN HONDURAS EN ESTADOS UNIDOS

Edición Impresa

03/05/2012

Matan a dos oficiales separados de la Policía
ver la edición en pdf

RADIO RAGE

Instantly find and play the latest music - right from your browser