

**TYLENOL® Extra Strength** Consejos de TYLENOL® para los músculos y el cuerpo. Aprende más. [Espanol.Tylenol.com](http://Espanol.Tylenol.com)

**Remedios Colon Inflamado** Tratamiento natural contra Colon Irritable, mejora dolor y digestión [CodecoNutriliE.com](http://CodecoNutriliE.com)

**¿Problemas Para Concebir?** Top Specialists. Financing. Great Success Rates. Call Us Today! [www.AttainIVF](http://www.AttainIVF)

# Informe21.com



Buscar

Buscar

Go

Para formar parte de la información

Actualidad

Deportes

Economía

Espectáculos

Gastronomía

Política

Salud

Tecnología

Opinión

Principal >

## Dieta y ejercicio, contra el estreñimiento

Autor: El Mundo España el Vie, 27/04/2012 - 11:59.

dieta Ejercicio Estreñimiento Salud y bienestar

Recomendar 0 Twitter 0 +1 0 Share 6

Los datos hablan por si solos, uno de cada cinco españoles tiene problemas de estreñimiento. Este trastorno el doble de frecuente en mujeres que en hombres y el triple en ancianos. La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) ha presentado la primera 'Guía para prevenir y Tratar el Estreñimiento', que se puede descargar en la web [www.saludigestivo.es](http://www.saludigestivo.es). Además, el 40% de las consultas de Atención Primaria que se hacen en nuestro país están relacionadas problemas digestivos.



A la voz de 'Tómate tu tiempo, mueve tu intestino', la guía de la FEAD se encarga de promover la campaña de salud pública en nuestro país, 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.

Hoy 26 de abril, con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva los doctores Miguel Bixquert, jefe de servicio de Aparato Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova y profesor de la facultad de Medicina de Valencia, Manuel Valenzuela, gastroenterólogo y presidente

### Síguenos en...

18k

140

Like

+1

Seguir a @informe21 36.8K seguidores

@informe21

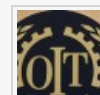
### Ultimas noticias



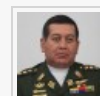
Hallan a hombre descuartizado en playa de Puerto La Cruz



Playboy busca a la chica del escándalo en Cartagena



EEUU y la UE atrapados en la trampa del desempleo, según la OIT



Rangel Silva informó que prevén construir más de mil viviendas para militares

#### Akachofa ORIGINAL en USA

Ampolletas GN+Vida en Venta 20-50%! Te, Capsulas y Mas al Mejor Precio  
[www.mialcachofivida.com/Ampolletas](http://www.mialcachofivida.com/Ampolletas)

#### Dieta Para Adelgazar

Totalmente Gratis y Exclusivo, Garantizamos Calidad Y Ahorro!  
[Dieta.Para.Adelgazar.Localbuzz.us](http://Dieta.Para.Adelgazar.Localbuzz.us)

#### Productos Bucales Crest

Luce una sonrisa saludable. Aprenda mas aqui.  
[www.crestprohealth.com/CuidadoP...](http://www.crestprohealth.com/CuidadoP...)

Noticias más leídas del

Web2PDF

converted by [Web2PDFConvert.com](http://Web2PDFConvert.com)

de la FEAD, y el reconocido cocinero Darío Barrio han hablado de sus causas, de sus porqués, de cómo prevenirlo y como tratarlo. Porque con unos buenos hábitos el estreñimiento puede dejar de ser un problema.

#### Causas y factores de riesgo

"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 Bixquert.

No se suele ir por temor, en el trabajo algunas veces por vergüenza, otras por vagancia, por falta de tiempo... y esto supone un problema, tal como asienten los expertos.

Afirman, además, que apenas se bebe agua, y se desayuna poco y mal. No hay una dieta organizada ni unos hábitos de comida regulares. No comer legumbres, platos de cuchara, fruta o yogures y beber menos de cuatro vasos de agua al día tienden a aumentar el riesgo. "Los españoles consumen tan solo la mitad de la fibra recomendada", señala Bixquert. Especialmente, se consume poca fibra beneficiosa para el tránsito intestinal.

La falta de ejercicio físico es otro de esos factores. "Nos gastamos dinerales en gimnasio pero no se trata de eso", explica, se trata de "hacer ejercicio diario, de moverse".

Por otro lado, a estos factores de riesgo, se le suma una causa: el gran e inadecuado consumo de fármacos. "De los países que cuentan con estadísticas, somos el cuarto país que más medicamentos consume por detrás de Japón, EEUU e Italia", según informa Bixquert. Lo que supone un gran problema, porque esto sí constituye una verdadera causa, y no un factor de riesgo.

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

#### ¿Cómo prevenirlo?

"Se considera estreñimiento cuando hay menos de tres defecaciones por semana", cuenta Bixquert. En cuatro o cinco días el reflejo natural se pierde. Si esto ocurre, aconseja ir directamente al especialista.

Los hábitos saludables, empezando por la alimentación previenen el estreñimiento. "Los médicos tenemos que corregir formas de vida", indica Valenzuela. Que además niega rotundamente los principales mitos que existen alrededor.

Se piensa que fumar ayuda a que no aparezca este síntoma y que por el contrario comer muchos yogures estríñe. Pues bien, es totalmente falso, según explican los especialistas. Fumar mucho produce estreñimiento y comer yogures no lo crea.

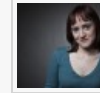
El cocinero Darío Barrio, que ha trabajado en diferentes países de Europa y EEUU y ha colaborado en programas de televisión como 'Todos contra el Chef o Las mañanas de Cuatro', añade la importancia de tener una buena alimentación. "Tenemos que tener tiempo, tenemos que tener hambre cuando vamos a comer", enfatiza. Las frutas y las verduras son indispensables.

Valenzuela también se suma a esta afirmación: "Comer bien es un placer. No solo se come bien para prevenir, sino porque es una verdadera satisfacción, que apunta además a la felicidad". La comida debe tener, según indican, color, sabor, nutrientes y fibra.

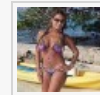
Los expertos coinciden en el mal hábito de cenar tarde. Por la mañana nos levantamos pronto y sin hambre, y se come cualquier cosa, por eso no hacemos un buen desayuno, que debe contener fibra. Pero tomar solamente fibra en nuestra alimentación tampoco es bueno. "La vida tiene que ser un equilibrio constante, y ésta tiene que estar también en su cantidad adecuada", informan los doctores. Una de las recomendaciones principales que indican los doctores es "adoptar un horario definido para poder evacuar". Lo mejor suele ser tras el desayuno o la comida del mediodía. No reprimirse.

Hacer ejercicio físico diario es otro de los aspectos fundamentales. "Caminar, ir andando a los sitios, bajarte del metro dos paradas antes, montar en bicicleta, o bailar", recomienda el doctor Bixquert. En definitiva, el movimiento del día a día.

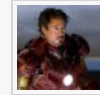
## 11a



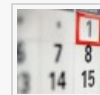
La verdadera razón por la que "Matilda" dejó el cine



Playboy busca a la chica del escándalo en Cartagena



Robert Downey Jr ya se encuentra en el set de rodaje de Iron Man 3



Es falso que el lunes 30 de abril sea "Día no laborable" en Venezuela



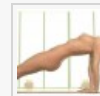
Dolorosa muerte: Una mujer le apretó los testículos hasta que murió



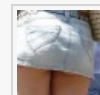
Cinco mandamientos para excitar a un hombre ¡Atención chicas!



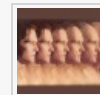
Hallan a hombre descuartizado en playa de Puerto La Cruz



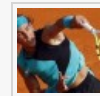
Esta modelo da clases de yoga desnuda ¿Quién no querría clases así? (Fotos)



Graban a las clientas con falda corta en unos supermercados alemanes



45 señales de que te estás volviendo viejo



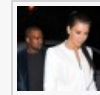
Científicos explican por qué hay tan pocos zurdos en el mundo



Miguel Salazar: "Existe 95% de probabilidades de que sea una mujer quien supla a Chávez "



La ex esposa y la hija de Cerati rompen el silencio



Captan a Kanye West con los pantalones abajo junto a Kim Kardashian (Fotos)



Últimas Noticias: Fórmulas para calcular prestaciones