



LAVOZLIBRE

Director: Manuel Romero Lunes, 30 abril 2012 | 1

Suscríbete al BOLETÍN | RSS

Buscar en lavozlibre.com

PORTADA | ACTUALIDAD | CONFLICTO | MEDIOS | OPINIÓN | CULTURA | DEPORTES | SALUD | OCIO | VIVA LA VIDA | TECNOLOGÍA | MADRID

CASI 1 DE CADA 5 ESPAÑOLES SUFRE ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento supone el 20% de las consultas de aparato digestivo en Atención Primaria

Europa Press

viernes, 27 de abril de 2012, 10:57

MADRID, 27 (EUROPA PRESS)

El estreñimiento, que se calcula que afecta a casi uno de cada cinco españoles, supone el 20 por ciento de las consultas de aparato digestivo en Atención Primaria, por lo que la Fundación Española del Aparato Digestivo ha presentado este jueves la primera 'Guía para Prevenir y Tratar el Estreñimiento'.

"Con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva nuestras acciones se centrarán especialmente en la prevención y tratamiento del estreñimiento porque es un síntoma que afecta y preocupa por su amplia repercusión entre los españoles", ha explicado el presidente de la FEAD, el doctor Manuel Valenzuela.

Dicha guía, que puede descargarse en la web 'www.saludigestivo.es', versa sobre cómo prevenir el estreñimiento, que afecta principalmente a la población femenina, y que puede llegar a ser grave y afectar a la calidad de vida de quien lo sufre.

Según el manual, se habla de estreñimiento cuando hay menos de tres deposiciones semanales, siendo las heces escasas, duras y secas, asociadas a una falta de deseo o necesidad de defecar. No obstante, el estreñimiento se puede prevenir y controlar con una alimentación "adecuada" y "saludable" que incluya fibra, verduras y fruta, ha señalado uno de los autores de la publicación Miguel Bixquert.

En la guía también se aconseja beber suficiente agua, hacer ejercicio físico, acudir a la llamada del deseo de ir al baño y evitar la toma de medicamentos que causan estreñimiento. "Es importante tener en cuenta que el estreñimiento y su control debe realizarse de forma individualizada, ya que no existen parámetros que determinen la 'defecación normal' y depende del sexo, edad, personalidad y cultura", ha argumentado Bixquert.

En general, el perfil de una persona con estreñimiento es el de una mujer, que come fuera de casa frecuentemente, bebe menos de cuatro vasos de agua al día, apenas come legumbres y fibra, no suele tomar fruta, toma menos de 3 yogures por semana y hace poco ejercicio.

En el caso concreto del consumo de fibra, las cifras demuestran que es deficitario, puesto que se ingiere unos 16 gramos diarios mientras que la recomendación está entre 25-30. "Es importante aumentar el consumo diario de fibra, especialmente de aquella que puede tener un efecto beneficioso sobre el tránsito intestinal, como la del salvado de trigo, según ha reconocido recientemente la EFSA", ha puntualizado Valenzuela.

Por último, la fisioterapeuta Marta Sancho resalta que la práctica del Pilates es una disciplina con un "gran beneficio" para la salud en general y para el estreñimiento en particular, "ya que facilita los movimientos peristálticos del intestino y favorece el tránsito intestinal".

Recomendar

Twitter 0

+1 0

Share icons

LAVOZLIBRE

hoy en portada



¿Y Zapatero dónde está? De puente en Lanzarote

El gobierno vasco tiene la llave para poder excarcelar a etarras enfermos



Cayetano: la aristocracia saca el látigo con los elefantes

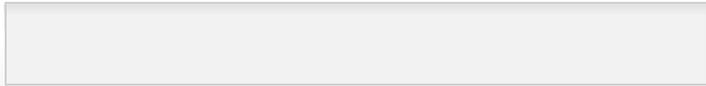
Gianna, de '¿Quién quiere casarse...?'



Escribe tu comentario

Usuario:

Comentario:



[Ver condiciones](#)

[Ver términos legales](#)

Código de seguridad:

Escriba aquí el código:



ENVIAR

LA VOZ LIBRE

GENERAR OTRO CÓDIGO

COMENTARIOS:

Página 1 de 0

Encontrados 0 comentarios

[Subir ↑](#)



La Voz Libre en Facebook

Me gusta

A 12,059 personas les gusta **La Voz Libre**.



[La Voz Libre en Facebook](#)

SERVICIOS



[Portada](#)
[Salud](#)

[Actualidad](#)
[Ocio](#)

[Conflicto](#)
[Viva la Vida](#)

[Medios](#)
[Tecnología](#)

[Opinión](#)
[Madrid](#)

[Cultura](#)

[Deportes](#)

© 2012 www.lavozlibre.com
info@lavozlibre.com - Tel. (+34) 914 315 498

[Quiénes somos](#)

[Hemeroteca](#)

[Publicidad](#)

[Suscripción](#)

[Aviso Legal](#)

[Danos tu Opinión](#)

[Diseño Web](#)