

informativostelecincinco.com

Inicio Lo último Nacional Economía Tecnología **Sociedad** Deportes + secciones En la tele

ES NOTICIA > Marchas contra los recortes · MotoGP™ · Guardiola · Europa League · Trailers · Lo + visto · Blogs

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

27.04.12 | 10:04h. EUROPA PRESS | MADRID

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".

Publicidad

Plan España

PLAN ofrece distintas formas de contribuir a mejorar las condiciones de miles de niños.

Medicos sin fronteras

¿Qué consigues con tu ayuda? Sólo 10 € al mes: Vacunamos a 400 niños contra la meningitis.

DÉJANOS TU OPINIÓN

▼ Usuario registrado

Usuario:

Contraseña:

COMPARTIR

0 0

Recomendar

Más redes

PUBLICIDAD

LO MÁS VISTO EN INFORMATIVOS

- Muere por el ataque del perro de la familia mientras celebraba su primer cumpleaños
- Le quita todos los dientes después de que la dejara por otra
- Justin Bieber: "Selena Gómez no es la indicada para casarme"
- La madre de Venus Palermo: "Lo último que quiere ser es una 'Lolita'"
- ¿Qué pasó con el hombre que ganó "el mejor trabajo del mundo"?
- Da a luz una niña sin saber que estaba embarazada
- Maquillate como las estrellas
- Messi será padre en otoño
- "Las imágenes de modelos y famosas impulsaron mi anorexia"

+ ver más

LAS IMÁGENES DEL DÍA

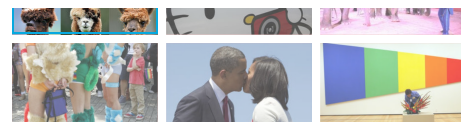
Imágenes del Día



¿Has olvidado o perdido tu contraseña?

Entrar

> Usuario anónimo



<< < 1 2 3 > >>

PUBLICIDAD

QUÉ HACEMOS	QUÉ HACEMOS JUNTOS	NOS CONECTAMOS	QUÉ QUIERES VER	QUÉ QUIERES COMPRAR
Programas TV	Venir de público	Contacta	Películas online	Tienda de Telecinco
Series online	Castings	Registro	Telecinco	Tienda de FDF
Noticias	Facebook	RSS	Cuatro	Tienda Divinity
Deportes	Twitter	Bajas	Divinity	Lotería
MotoGP™	Tuenti	Foros	Boing	Horóscopo
Blogs	Trabajar en nuestro Grupo		La Siete	Formación
Televisión			FDF	Club
Televisión en directo			Energy	Juegos
Concursos TV			TV online	
Lotería			TV en directo	

MEDIASET *españa.*



Información corporativa | Copyright © Telecinco, S.A. 2012, Todos los derechos reservados | Aviso legal | Política de Privacidad | Gestión publicitaria