



Salud digestiva

Un 70% de la población sufre mala digestión

I.O.

Gases, acidez estomacal, estreñimiento, digestiones pesadas o intolerancia a algunos alimentos suelen ser los principales síntomas que indican que se tiene una mala digestión. Problema que actualmente afecta a un 70% de la población. Las causas de dicha afección son varias, desde el estrés hasta una mala situación familiar.

Para paliar este problema, los especialistas insisten, además de seguir unas pautas de vida más saludables y menos estresantes, se debe mantener una alimentación variada y rica en fibra. Según la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), la fibra dietética o alimentaria es un componente importante de

la dieta y debe consumirse en cantidades adecuadas. A pesar de que en España se consume menos fibra del que se recomienda, diferentes estudios demuestran que existe una relación directa entre el consumo de este carbohidrato con una clara mejoría en la salud digestiva. De este modo, se recomienda ingerir diariamente una cantidad de 25-30g. No obstante, la FEAD recuerda la importancia de aumentar el aporte de la fibra de manera gradual para evitar un posible malestar abdominal y flatulencias. Los lácteos fermentados con bifidobacterias también son grandes aliados en lo que a salud digestiva se refiere. Contienen las mismas bacterias que se encuentran de forma natural en el intestino humano y, de este modo, las refuerza y ayudan a modificar el sabor y la textura de los alimentos convirtiéndolos más suaves y menos ácidos.