



Rock in Rio 2013: presenta su cartel de artistas con Justin Timberlake [FOTOS]



Criolópolis: Elimina la grasa sin cirugía



Estreñimiento: Cuidado con el estrés y la comida rápida



Corinna tendrá su propio reality para buscar príncipe [VIDEO]

Estreñimiento: Cuidado con el estrés y la comida rápida

Miércoles 13/03/2013 por Isabel



Centradaenti

Estreñimiento: Cuidado con el estrés y la comida rápida. La **alimentación** es, junto al **ejercicio físico**, clave en la **prevención** de un problema que, según datos de la **Fundación Española del Aparato Digestivo**, padecen una de cada cinco personas. Prevenirlo es posible y, sobre todo, está en nuestras manos. Una alimentación desequilibrada y el sedentarismo no son los únicos factores desencadenantes, el estrés también puede hacernos más vulnerables a padecer este incómodo **problema**.

El **estrés** no solo condiciona nuestro estado de ánimo sino estado **físico**. El estrés hace que tendamos a comer más comida rápida y alimentos más **saciantes** pero menos nutritivos. De hecho, cuanto más comida rápida ingerimos, menos frutas y verduras aparecen en nuestra dieta. Es el primer paso para **desequilibrar** la alimentación y dejar paso a los problemas de estreñimiento, molesto problema que padece una de cada cinco personas. Pero el estreñimiento se puede prevenir. Evitar el estrés, la comida rápida (incluidos los alimentos grasos, los picantes, dulces y el exceso de café) y las **comilonas** son fundamentales para evitar este problema. Por su parte, los mejores aliados para **reducir** los **síntomas** y olvidarnos del estreñimiento son una alimentación sana y variada –donde primen las frutas, hortalizas y verduras frescas, los cereales integrales, **las legumbres** y los frutos secos- y la práctica de ejercicio físico.

El consumo excesivo de determinados alimentos (sobre todo bajos en fibra) y de **bebidas alcohólicas** terminan pasando factura. De igual manera, comer rápido y sin dedicarle tiempo a las comidas nos hará más vulnerables a padecer problemas como el estreñimiento. Y algunas creencias, como que comer muchos **yogures** produce estreñimiento o que el tabaco lo evita, deben ser, como señalan las especialistas, desterradas.

Recibe noticias en tu correo

Todas las opciones para seguir Ella Hoy ▾



+ Leídos + Comentados Destacados



Índice de Masa Corporal: ¿Es fiable para medir la obesidad?



Dieta mediterránea: Aceite de oliva y nueces contra el infarto y el ictus



Seis semanas para ser un pibón: El libro que revolucionará el mundo de las dietas



Ansiedad por comer: ¿Obsesión, nerviosismo o apatía?



Copos de avena: Refuerza tu salud y duerme mejor

Fotos Videos



Alimentación equilibrada: Las formas más sanas...



El método de Gunnar Peterson, entrenador de...



¿Te apuntas a una clase de Zumba? [VIDEO]



Dieta sin lactosa [VIDEO]



Tabla de Abdominales para Adelgazar [VIDEO]



Dieta Hipertensión ¡Cuidate! [VIDEO]

Ver todos los videos

Alimentación sana y mucha **hidratación**, aumentando la **ingesta de agua o líquidos** (infusiones, caldos) y reduciendo el consumo de refrescos con gas o azucarados.

El modo de preparación de los alimentos también influye, en concreto en su **digestión**, haciéndola más o menos pesada. En este caso, lo más aconsejable es preparar los alimentos al vapor, al horno o al papillote.

Tan importante como lo que comemos es cuándo lo comemos. Es aconsejable mantener un **horario regular** de comidas, evitando cenar tarde, ya que esto hará que nos levantemos sin hambre y no hagamos un desayuno adecuado. Establecer unos horarios de comida, dedicarle 20 minutos al desayuno y sentarse a la mesa en un ambiente tranquilo son fundamentales.

Estreñimiento en la mujer

Las mujeres somos más propensas a padecer **estreñimiento**, sobre todo a partir de los 50. Entre otros motivos que explican este aumento a partir de esta edad es la mayor tendencia al **sedentarismo** y a la toma de determinados **medicamentos** que interfieren en la movilidad del intestino. De igual manera, es un trastorno muy frecuente durante la etapa del **embarazo**, debido a los cambios que se producen en el **tránsito intestinal**.

El Foro de Regulación Intestinal recuerda que se puede recurrir a los **productos naturales de efecto laxante** y que se pueden adquirir en las **farmacias**. A **plantas medicinales** como el **fucus** o la **frángula** se le atribuyen propiedades saludables para el intestino.

Facebook | Email | Twitter | Comparte | Imprime | Escribe un Comentario

Sigue a Ella Hoy a través de: [Facebook](#), [Twitter](#), [iGoogle](#) y con [RSS](#)

Artículos similares [Dietas](#), [Equilibrada](#), [Estreñimiento](#)
Sigue leyendo: [Consejos Dietas](#), [Intestino](#)

Otros Artículos



Canela: Reduce la grasa abdominal



Dieta 5:2: descubre en qué consiste



Exceso de sal: Alimentos sospechosos



Dieta blanda: qué alimentos podemos incluir

Artículos relacionados



Empanada de bonito casera [FOTOS]



Trastornos alimenticios en la adolescencia



Viajes de Novios Originales



Dietas para prevenir el colesterol

Fotos relacionadas



Kate Upton: fotos portada Sports Illustrated Swimsuit 2013



Blanca Suárez: fotos portada enero 2013 revista GQ



Kate Moss y Naomi Campbell: fotos portada Interview Rusia



Bar Refaeli: Fotos portada GQ febrero 2013



Ari nueva portada de Interview: Fotos de la gran hermana

Comentarios

Usuarios registrados

Usuario

Contraseña

[Conectar](#)

[Suscribe estos comentarios](#)

Nuevo usuario

¿Eres un nuevo usuario?

[Regístrate](#)

¡Haz click aquí para usar tu cuenta de Facebook!

Encuesta del día

¿Sigues una dieta equilibrada?

- Sí, la salud es muy importante
- No, pero debería seguirla
- Sólo cuando me pongo a régimen.
- Otros (escribe tu comentario)

[Vota](#)

[Ver resultados](#) | [Otras encuestas](#)



Destacados en Facebook

[Todos](#) | [Amigos](#)

Categorías

Consejos Alimenticios

Antioxidantes | Vitaminas
Grupos Alimenticios | Pirámide alimenticia
Tabla De Calorías | Calorías

Consejos

Peso Ideal | Perder Peso
Operación Bikini

Tipos de Dietas

Anticolesterol | Rápida
De La Fruta | Mediterránea
Equilibrada | Hipocalórica
Personalizada | Depurativa
Hiposódica | Adelgazante
Proteica

Problemas Alimenticios

Alergias | Obesidad
Anorexia | Hipertensión
Intolerancias

Peso Corporal

Necesidad Energética | Metabolismo

Páginas Amigas

oclio : todo para tu bebé | Mundo de Lujo
Noticias Salud

Network

Televisión
Tecno Fans
Motor Zoom

Archivos

Marzo 2013 | Febrero 2013
Enero 2013 | Diciembre 2012
Noviembre 2012 | Octubre 2012
Septiembre 2012 | Agosto 2012
Julio 2012 | Junio 2012