

## La FEAD organiza la primera jornada de sensibilización sobre el Síndrome del Intestino Irritable

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) ha celebrado hoy en el Mercado de San Antón de Madrid la primera jornada de sensibilización sobre el Síndrome del Intestino Irritable, también conocido como colon irritable. Actualmente, el Síndrome del Intestino Irritable afecta a un 15 por ciento de la población adulta en España y supone el 12 por ciento de las visitas de Atención Primaria y el 28 por ciento de las visitas al especialista digestivo. Uno de cada tres personas sufre ocasionalmente molestias digestivas. Por ello, la fundación destaca la importancia de adquirir unas pautas dietéticas adecuadas para cuidar el bienestar digestivo. La Federación Española del Aparato Digestivo recomienda no hacer comidas abundantes o ricas en aceites, grasas y salsas; tomar alimentos ricos en fibra; comer pescado entre tres o cinco veces a la semana; incorporar yogures o leches fermentadas con bifidobacterias; elegir carnes magras como pollo, pavo o conejo; beber entre 1,5 y 2 litros de agua mineral al día; evitar el consumo de alcohol y tabaco; comer despacio y masticar bien, dedicando tiempo a la comida, mínimo 30 minutos para las comidas principales; practicar ejercicio y mantener un peso saludable.

- ▶ Fecha: 21/10/2013
- ▶ Corte: 1
- ▶ Duración: 02:32
- ▶ Sonido: Locutado
- ▶ Edición: Editado
- ▶ Localización: Madrid

No se ha podido cargar el complemento.

### Compartir

GOOGLE +

FACEBOOK

TWITTER

MÉNEAME

TUENTI

LINKEDIN