

Una flora intestinal equilibrada es clave para la salud digestiva

29/05/2014 17:00

Una flora intestinal equilibrada es clave para la salud digestiva

El Día Mundial de la Salud Digestiva es una iniciativa promovida por la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO) que tiene por objetivo fomentar el conocimiento sobre la salud digestiva a escala mundial. Se celebra en más de 100 países cada 29 de mayo y los actos relacionados con esta jornada son liderados por las sociedades nacionales del aparato digestivo. En España es la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) quien la lidera. La flora intestinal es el nombre con el que se conoce a las cientos de billones de bacterias que habitan en nuestro sistema digestivo. Esta comunidad bacteriana es imprescindible para el correcto desarrollo y mantenimiento del cuerpo y nuestra salud depende del equilibrio existente entre las bacterias que la integran. Nuestra flora intestinal puede llegar a pesar entre 1 y 2 kg y su importancia para el organismo es tal que muchos expertos ya lo consideran un nuevo órgano. La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) es la encargada de liderar a nivel nacional la campaña mundial de la salud pública impulsada por la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO). Con este fin presenta la campaña bajo el lema "cuida tu jardín interior. Cuida tu flora intestinal". Para sensibilizar a la población de la importancia de seguir unas pautas

de vida y alimentación saludables que ayuden a cuidar la flora intestinal y así contribuir al bienestar digestivo y, por tanto, a un mejor estado de salud. Visto en:

<http://www.youtube.com/europapress>