

Buscar...

PROGRAMAS SERIES DIRECTO A LA CARTA MUNDIAL RADIO GENTE5 BLOGS INFORMATIVOS TAQUILLA

Inicio Lo último Economía Tecnología Sociedad Deportes + secciones A la Carta El Tiempo

ES NOTICIA Mundial 2014 Felipe VI Juan Carlos I Podemos Irak Lo + visto Trailers Blogs

Última hora Nicolás Sarkozy detenido por un caso de tráfico de influencias

# Mantener una flora intestinal equilibrada y variada es clave para evitar molestias digestivas

29.05.14 | 14:32h. EUROPA PRESS | MADRID

Mantener una flora intestinal equilibrada y variada es clave para evitar molestias digestivas, tales como hinchazón abdominal o gases, según han explicado expertos reunidos en una jornada divulgativa realizada con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva (DMSD), que este año se organiza bajo el lema 'Microbios intestinales, importancia en la salud y en la enfermedad'.

"La alta prevalencia de molestias y patologías digestivas es una razón de peso para que desde la fundación consideremos fundamental concienciar sobre la importancia de mantener unas buenas pautas higiénico-dietéticas que ayuden a cuidar la flora intestinal, ayudando así al bienestar digestivo e incrementando la calidad de vida", ha explicado el presidente de la Fundación Española del Aparato Digestivo, el doctor Enrique Domínguez.

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.

Según el profesor Francisco Guarner, experto mundial en microbiota intestinal y presidente del Día Mundial de la Salud Digestiva, "el tracto gastrointestinal alberga un gran y diverso ecosistema de comunidades microbianas que puede considerarse como un nuevo órgano. Y es que, aunque no lo parezca, en nuestro intestino existen más de 400 especies de bacterias diferentes que forman la flora intestinal, unas beneficiosas y otras patógenas, y nuestra salud depende de que exista un equilibrio entre ellas".

Hay muchos factores que pueden alterar la flora intestinal como, por ejemplo, una alimentación no adecuada, algunos tratamientos con antibióticos, los viajes, el estrés, la edad y cuando existe un desequilibrio en la flora intestinal pueden aparecer molestias digestivas como la hinchazón abdominal o los gases. Por ello, ciertas medidas higiénico-dietéticas ayudan a cuidar del bienestar digestivo, un elemento clave para sentirse bien.

Durante la jornada, se ha explicado que para el cuidado de la flora intestinal se recomiendan un estilo de vida adecuado y una alimentación saludable. "La alimentación es crucial porque con ella cuidamos a las bacterias que forman nuestra flora intestinal. Una dieta variada y saludable contribuye a tener una flora intestinal más equilibrada, diversa y sana", afirma el doctor José Lariño, responsable de



SERIES · TV MOVIES · PROGRAMAS · INFANTIL · DIRECTO

En el marco de la alimentación, es importante incluir en la dieta diaria prebióticos, un tipo de fibra que estimula la actividad y el crecimiento de las bacterias beneficiosas. También es importante incorporar diariamente alimentos con probióticos, que son las bacterias beneficiosas que se encuentran, por ejemplo, en yogures y leches fermentadas con bifidobacterias. Se ha demostrado que ayudan a equilibrar la flora intestinal mejorando la calidad de vida de las personas que sufren molestias digestivas leves como la sensación de hinchazón o los gases.

COMPARTIR

0 1 0

Compartir Twitter correo

Más redes



LO MÁS VISTO EN INFORMATIVOS



Un Rottweiler y una niña cantan juntos canciones de cuna



Turia Pitt, de modelo a superviviente



El encuentro de un grupo de surfistas con una gigantesca ballena



Martín Casillas Carbonero arrasa en las redes sociales



Un vídeo revela el posturo y la falsa vida de la que presumimos en las redes sociales



Las cuatro claves para aprobar un examen tipo test sin tener ni idea



Una modelo predice a la perfección al saber que dará a luz un hijo varón



Un hombre circula varios metros encaramado en el parabrisas de un coche

La visita al circo más vergonzosa de la historia

JORNADA INFORMATIVA

Con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva (DMSD), que se celebra este jueves en más de 100 países, con objetivo fomentar el conocimiento sobre la salud digestiva a escala mundial, la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) ha celebrado una jornada informativa sobre la flora intestinal en el Hospital General Universitario Gregorio Marañón.

Un jardín temporal instalado en la explanada del hospital ha ayudado a recrear la flora intestinal y ha servido como marco privilegiado para aprender, de la mano de nutricionistas, las claves para cuidarla. La acción de la FEAD se ha complementado con una jornada de divulgación científica para profesionales de la salud organizada por la Sociedad Española de Probióticos y Prebióticos (SEPyP), conducida por el Profesor Francisco Guarner, responsable internacional del Día Mundial de la Salud Digestiva de este año.

Este hospital mantiene importantes estudios del sobrecrecimiento bacteriano; además, en el ámbito de los enfermos ingresados, mantiene un control constante de la dietas de sus pacientes con el objetivo de que sus tratamientos y estancia en el centro no altere su flora intestinal.

Así, se compone un menú de dietas saludables para sus enfermos y se presta singular atención a aquellos que presentan a alguna alteración gástrica por la administración de antibióticos, dotando sus menús de suplementos alimentarios prebióticos y probióticos.



[ver más](#)

INFORMATIVOSTELECINCO.COM

NO TE PIERDAS + VISTO LO ÚLTIMO NOTICIAS



### ¿Seguro que no es asesinato?

El cuerpo de Colin, de 50 años, ha sido encontrado en el congelador de la casa que compartía con su mujer. Aún habiendo aparecido en un lugar tan extraño, la policía afirma que, aunque siguen investigando, "no creen que haya sido un asesinato".

Sarkozy detenido por tráfico de influencias  
20 heridos por fuegos artificiales en Burgos  
Israel responde con bombas al asesinato  
El precio de usar Internet en el móvil en el extranjero baja un 55% desde hoy



"La más afortunada" Turia se quemó cuando iba a ser modelo. Ahora sonríe con fuerza.  
Cuando danza el cóndor

Malas influencias Willow, Noah... Los niños de Hollywood superan los límites  
Se pone los pantalones sin manos

[ver más](#)



Locura: iPad desde 17€



Madre de 54 parece de 27



Tu abogado siempre a mano



Reformador.es

Publicidad Ligatus



**Locura por nueva dieta:**  
Supermercados se vacían: Nueva dieta por 23€ - pérdida peso muy rápido!

**Rápido: iPhones desde 19€**  
Experto en compras desvela cómo los españoles consiguen gangas online

**Clases online en directo**  
Estudia a tu ritmo en la universidad en internet. Si te matriculas ya [Disfruta de un 30% de descuento](#)

**iKreate**

#### DÉJANOS TU OPINIÓN

Usuario registrado

Debes iniciar sesión para poder comentar

[Conectar](#)

Esta web no se hace responsable de las opiniones y comentarios de los usuarios.  
El número de comentarios enviados puede no coincidir con los publicados debido a la moderación.

APPS PARA MÓVILES

 **La app de Mediaset Sport**  
El Mundial, en tu smartphone y tablet.

 **'SV' con la app de Mitele**  
'Supervivientes' es ya interactivo.

 **Ciega a citas, en Mitele**  
Hazte amigo de los protagonistas.

 **La app de MotoGP**  
Carreras, clasificaciones, pilotos...

 **'Mujeres y hombres'**  
Tronistas y pretendientes te esperan.

QUÉ HACEMOS

- Televisión
- Televisión en directo
- Series online
- Programas TV
- Noticias
- Deportes
- MotoGP™
- Mundial de fútbol 2014
- Blogs
- Cine
- Concursos TV
- Lotería
- Ad4Ventures
- Ventas internacionales

QUÉ HACEMOS JUNTOS

- Venir de público
- Castings
- Facebook
- Twitter
- Tuenti
- Trabajar en nuestro Grupo
- 12 meses
- Máster Mediaset

NOS CONECTAMOS

- Contacta
- Registro
- Bajas
- RSS

QUÉ QUIERES VER

- Películas online
- Telecinco
- Cuatro
- Divinity
- Boing
- FDF
- Energy
- TV online
- TV en directo

TAMBIÉN PUEDES

- Visitar la tienda Oficial
- Conocer gente online
- Ver tu horóscopo
- Comprar entradas
- Jugar al bingo online
- Jugar al poker online
- Hacer apuestas online
- Jugar al Casino online