

LA GACETA

DIARIO DE INFORMACIÓN Y ANÁLISIS DE INTERECONOMÍA

ACTUALIDAD REPORTAJES ENTREVISTAS BLOGS OPINIÓN FOTOGALERÍAS INFOGRAFÍAS MULTIMEDIA

NACIONAL INTERNACIONAL SOCIEDAD CULTURA IGLESIA MADRID CATALUÑA CANARIAS

¿CÓMO MANTENER UNA FLORA INTESTINAL EQUILIBRADA?

Cuida tu 'jardín intestinal'

Efe

Jueves, 29. Mayo 2014 - 19:47

Entre las molestias digestivas más comunes están la hinchazón abdominal, los gases y el síndrome de intestino irritable. Descubre cómo evitarlas.



Mantener una flora intestinal equilibrada y seguir unas pautas higiénico-dietéticas en la alimentación es fundamental para evitar patologías digestivas, algo que sufren una de cada tres personas en España, según han alertado este jueves expertos de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD).

La flora intestinal, ha ilustrado el presidente de la Fundación, Enrique Domínguez, está compuesta por cientos de billones de bacterias de más de 400 especies y puede llegar a pesar entre 1 y 2 kilos, "y es tan importante que algunos expertos lo llegan a considerar un órgano", ha señalado.

Por su parte, el responsable de actividades funcionales de la FEAD, José Lariño, ha recalcado que su verdadera importancia reside en que "es altamente beneficiosa para el sistema inmunológico, ya que mejora las defensas, y para los procesos metabólicos, pues influye en enfermedades como la obesidad, la diabetes e incluso de tipo cardiovascular".

Entre las molestias digestivas más comunes están la hinchazón abdominal, los gases y el síndrome de intestino irritable, ha explicado Lariño, y los principales factores que los desencadenan son una alimentación inadecuada, el uso indiscriminado de antibióticos, los viajes o el estrés.

Para evitarlo, ha apuntado el doctor, una de las recomendaciones más importantes es incluir en la dieta alimentos ricos en probióticos (como frutas, verduras, cereales y legumbres) y alimentos prebióticos (como yogures o leches fermentadas).

Otras pautas saludables son evitar el consumo de grasas animales, fritos y comidas picantes, así como de alcohol y tabaco, comer pescado entre 3 y 5 días a la semana, moderar el consumo de alimentos flatulentos y café, y beber al menos dos litros de agua diarios.

4 maneras de poder evitar quedarse sin dinero durante su jubilación

Si usted ya dispone de una cartera de inversiones de 350.000 €, descárguese sin cargo la guía publicada por la consultoría de inversiones de Ken Fisher, columnista de la prestigiosa revista *Forbes*. Si ya tiene un plan de inversión, nuestra guía es un apreciado documento que le ofrecerá análisis y comentario, que podrá aplicar de inmediato. ¡No pierda la oportunidad!

[¡Haga clic aquí para descargar su guía!](#)

FISHER INVESTMENTS ESPAÑA

OPINIÓN



REALPOLITIK

Naftali, Gilad y Yifrad
Almudena Negro



EL SILENCIO NO ES RENTABLE

Reforma Social
Antonio Alarcó



BOCA DE LEÓN

El bipartidismo
Vicente Baquero



PH CERO

A la izquierda del PSOE:
Colau, Iglesias, Garzón
Alejandra Ruiz-Hermosilla



TRAFALGARES Y LEPANTOS

Juventud y juventudes
Kiko Méndez-Monasterio



OPINIÓN

Estrategia electoral del PP:
'el voto del miedo'

Lucio A. Muñoz



Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud Digestiva la FEAD ha organizado este jueves en el Hospital Gregorio Marañón de Madrid una jornada informativa en la que se han explicado las principales funciones de la flora intestinal y las pautas necesarias para mantenerla sana y equilibrada.

El lema de la edición de este año es "Cuida tu jardín interior, cuida tu flora intestinal", y por ello han instalado temporalmente en la explanada del centro hospitalario un "jardín intestinal", recreando la flora del aparato digestivo, y varios nutricionistas han resuelto dudas y ofrecido consejos a todos los interesados.

Por otro lado, la Fundación ha celebrado un seminario de divulgación científica para profesionales médicos organizado por la Sociedad Española de Probióticos y Prebióticos (SEPyP) y conducido por el profesor Francisco Guarner, responsable internacional de la festividad de este año.

El Día Mundial de la Salud Digestiva se ha celebrado de manera simultánea en más de 100 países, y se trata de una iniciativa promovida por la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO) que tiene el objetivo de fomentar el conocimiento sobre la salud digestiva a escala mundial.

ARANTZA QUIROGA

'Urkullu mantiene a los vascos en una zozobra'

Rosalina Moreno

La presidenta del PP vasco reconoce que la desaparición de la actividad de ETA ha afectado a la "utilidad" de su formación.



Mejor que BOTOX?

Dermatólogos furiosos con truco de una madre para parecer 20 años más joven por sólo 39€



Médicos impresionados

Participantes de un Estudio Clínico perdieron 14kg en 4 semanas comiendo esta fruta. Sólo 38€



Últimas noticias nacionales: Felipe VI explica al papa el relevo "muy intenso" en la



Añadir comentario

Inicie sesión o regístrese para comentar

BLOGS

POLÍTICA SOCIEDAD RELIGIÓN OCIO Y CULTURA



MÁS SE PERDIÓ EN CUBA
Cándido no se come los



LA CIGUEÑA DE LA TORRE
No rebuznaron de balde



LA CIGUEÑA DE LA TORRE
Ha fallecido Álvaro



LA SEMILLA
Sin peineta ni mantilla



LA CIGUEÑA DE LA TORRE
Cortés y lo que