

Este sitio web utiliza cookies, tanto propias como de terceros, para recopilar información estadística sobre su navegación y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias, generada a partir de sus pautas de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. [Más información](#)

Miércoles, 25 de junio 2014

## Vida

# Cuidar la flora intestinal, clave para evitar las molestias digestivas

Vida | 29/05/2014 - 13:31h

Madrid, 29 may (EFE).- 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 hoy 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.

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud Digestiva la FEAD ha organizado hoy 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.

ijh/ad/jlg

(Recursos de archivo en [www.lafototeca.com](http://www.lafototeca.com). Código: 5230978, 6380408 y otras)

[Normas de participación](#)

## 0 Comentarios

[Regístrate](#)

1 conectado

Seguir	Compartir en	Comentar como