

[MedicinaTV](#) » [Noticias](#) » Mantener una flora intestinal equilibrada y variada es clave para evitar molestias digestivas

Por fecha Por enfermedad

29/05/2014

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



Recomendar



Twitter

MADRID, 29

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 actividades fundacionales de la FEAD.

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.

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 las 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.



PUBLICIDAD



Últimas noticias:

Hoy 11:48 **Haciendo las pruebas adecuadas, el Alzheimer se puede detectar incluso diez años antes**

Ayer 22:28 **Hacienda asegura que los farmacéuticos cobrarán el próximo miércoles sus facturas pendientes**

Ayer 18:59 **Cada minuto de retraso en una reanimación cardiaca disminuye un 10% las posibilidades de supervivencia**

Ayer 18:54 **El aceite de colza puede ayudar a las personas con diabetes tipo 2 a reducir su riesgo cardiaco**

Ayer 18:11 **Plataforma por el Daño Cerebral Adquirido recomienda el cinturón de seguridad y no beber alcohol si se va a conducir**

[Ver más Noticias »](#)