

Cuidar nuestros hábitos ayuda al bienestar digestivo

REDACCIÓN PRNOTICIAS

22/10/13 09:56

Con motivo de la celebración del Día Nacional del Síndrome del Intestino Irritable, la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) ha celebrado la I jornada de Sensibilización y Prevención de esta patología. Y es que 6 de cada 10 españoles tiene algún tipo de molestia digestiva, trastorno que afecta más a la población femenina que a la masculina.

Dolor abdominal, pinchazos, hinchazón o sensación de ardor son síntomas a los que el 15% de la población está más que acostumbrada, consecuencia de este trastorno intestinal funcional conocido como Síndrome del Intestino Irritable o Colon Irritable.

Durante la jornada, el Dr. **Miguel Bixquert** y el Dr. **Enrique Rey**, miembros de la **FEAD**, han dado algunos consejos para ayudar a cuidar nuestro bienestar digestivo: beber unos 2 litros de agua al día, practicar ejercicio físico moderado de forma regular, ingerir alimentos ricos en fibra y carnes magras, así como comer despacio y masticar bien, dedicando un mínimo de 20 a 30 minutos para las comidas principales son algunas de esas recomendaciones que los expertos han mencionado en esta primera Jornada. A estas sugerencias se unen, además, la de lavar peras y manzanas con agua caliente cuando comemos estas frutas con la piel para eliminar la cera presente en el exterior de estos productos, así como ingerir determinados alimentos con beneficios adicionales, tales como leches fermentadas y yogures con bifidobacterias.



El objetivo del evento no ha sido otro que el de concienciar sobre la forma más adecuada de cuidar el bienestar digestivo a través de charlas informativas y talleres prácticos sobre alimentación y hábitos saludables durante las comidas.

Y es que, aunque estas molestias digestivas sean benignas, no tenemos por qué sufrirlas. Sobre todo si podemos evitarlas modificando algunos hábitos por otros más saludables mejorando nuestra calidad de vida. Porque lo normal es, sentirse bien.

Seguiremos informando...

[< Anterior](#)

[Siguiente >](#)

Comentarios

#2 **FEAD** 28-10-2013 13:04

Cito a Gaby:

¡Que interesante!
¿Dónde puedo encontrar más información sobre este tema ?

Estimada Gaby, muchísimas gracias por tu interés. Puedes encontrar más información y recomendaciones para mejorar la salud digestiva en la web de la FEAD (Fundación Española del Aparato Digestivo): <http://www.saludigestivo.es>

Esperamos que te sea de ayuda, un saludo.

Citar

#1 **Gaby** 22-10-2013 13:19

¡Que interesante!
¿Dónde puedo encontrar más información sobre este tema ?

Citar