

La mejor manera de perder peso, la más eficaz, la más segura, la más natural: Adipoline de CFN.
www.adipoline.com Tlf. 958 08 95 38

De marcha con **EL ESTIRÓN**
 ANTENA 3

[EN DIRECTO](#)
[MODO SALÓN](#)
[MÁS VÍDEOS](#)
[Entra o Regístrate en Zona3](#)

[Herreroteca](#) | [Temas](#)

NOVA
[SERIES](#)
[PROGRAMAS](#)
[NOTICIAS](#)
[FÓRMULA 1](#)
[CELEBRITIES](#)
[CINE](#)
[JUEGOS](#)
[MEGATRIX](#)
[EL SÓTANO](#)

¿Qué me pasa doctor? De lunes a viernes a las 22:15 [Cine Nova](#)

[INICIO](#)
[SOBRE EL PROGRAMA](#)
[ERES FAN](#)
[NOTICIAS](#)

[Nova](#)
[Programas](#)
[¿Qué me pasa Doctor?](#)
[Noticias](#)

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD DIGESTIVA

Tómate tu tiempo, mueve tu intestino

Una de cada cinco personas en España tiene estreñimiento, un problema que es el doble de frecuente en las mujeres. Este trastorno supone el 20 % de las consultas sobre temas digestivos en Atención Primaria

[Like](#)
[Twitter](#) 0
 [Compartir](#)
[★](#)
[0 Comentarios](#)



Día Mundial de la Salud Digestiva | Foto: antena3.com

antena3.com | Madrid | Actualizado el 26/04/2012 a las 16:48 horas

Con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva, la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) ha presentado la primera guía para prevenirlo y tratarlo. Los doctores Miguel Bixquert y Manuel Valenzuela, especialistas en aparato digestivo, han explicado que el estreñimiento no es una enfermedad, sino un síntoma muy común en la población española, y se debe a varios factores como el bajo consumo de fibra y de agua, la poca importancia que se le da al desayuno y las cenas copiosas y tardías. También son determinantes otras causas como la "negligencia a la llamada", el estrés, el desorden de horarios o la falta de ejercicio físico.

Por ello, lo primero que debemos hacer es arreglar la dieta (dieta no es sólo alimentación, ya que en su origen este término significa "modo de vivir"). Hacer ejercicio físico no extenuante a diario resulta determinante: caminar, evitar los ascensores... Tomar un desayuno adecuado que incluya fibra como el salvado de trigo y abundante líquido. Para esto, han contado con la ayuda del prestigioso cocinero Darío Barrio, que ha explicado cómo introducir la fibra en nuestra alimentación y ha hecho hincapié "en la importancia de encontrar formas atractivas de incorporar alimentos ricos en fibra con buen sabor en la dieta". El Dr. Bixquert señaló que los mismos alimentos no se digieren igual por la mañana, a mediodía o por la noche; de hecho, la cena se digiere tres veces más lentamente que el desayuno y la comida. Esto se conoce como "ritmo nictameral".

Para más información: www.saludigestivo.es

[Like](#)
[Twitter](#) 0
 [Compartir](#)
[★](#)
[0 Comentarios](#)

Interhome
 Alquiler de casas y apartamentos de vacaciones

LAST -33% MINUTE

Ahorre 33% en ALQUILERES DE VACACIONALES

Síguenos en [Twitter](#)

Find us on Facebook

Nova
[Like](#)

7,736 people like Nova.

Natalia LYLY Nebuna Brui Unsain Juan Carlos María

Facebook social plugin

[Lo Último](#)
[Lo más visto](#)

Ojos bonitos, ojos sanos

[Lo más visto](#)
[Lo más comentado](#)

[Las fracturas de cadera, a examen](#)