



Granada Hoy, Noticias de Granada y su Provincia » Con cuchillo y tenedor » Alimentación y nutrición » Una alimentación adecuada y saludable, clave para prevenir el estreñimiento

HÁBITOS

Una alimentación adecuada y saludable, clave para prevenir el estreñimiento

Suponen el 20% de los problemas digestivos que llegan a los centros de salud.

REDACCIÓN | ACTUALIZADO 03.05.2012 - 12:51

0 comentarios 0 votos

Me gusta 0 Tweetear 0 COMPARTIR

El estreñimiento, que se calcula que afecta a casi uno de cada cinco españoles, supone el 20% de las consultas de aparato digestivo en Atención Primaria, por lo que la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) presentó la semana pasada la primera **Guía para Prevenir y Tratar el Estreñimiento**. "Con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva nuestras acciones se centrarán especialmente en la prevención y tratamiento del estreñimiento porque es un síntoma que afecta y preocupa por su amplia repercusión entre los españoles", ha explicado el presidente de la FEAD, el doctor Manuel Valenzuela.

Dicha guía, que puede descargarse desde internet, versa sobre cómo prevenir el estreñimiento, que afecta principalmente a la población femenina, y que puede llegar a ser grave y afectar a la calidad de vida de quien lo sufre.

El estreñimiento se puede prevenir y controlar con una alimentación "adecuada" y "saludable" que incluya fibra, verduras y fruta, ha señalado uno de los autores de la publicación Miguel Bixquert. En la guía también se aconseja beber suficiente agua, hacer ejercicio físico, acudir a la llamada del deseo de ir al baño y evitar la toma de medicamentos que causan estreñimiento.

0 comentarios 0 votos



0 COMENTARIOS

[Ver todos los comentarios](#)

Su comentario

Nombre *

Email (no se muestra) *

Blog o web

 Publicar información

Normas de uso

Este periódico no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.



CON CUCHILLO Y TENEDOR



El chef José Andrés, decano de



Pie de foto

Eliminación de manchas

Hedonai ofrece diversas técnicas como la Luz Pulsada, Peeling y despigmentantes para conseguir una piel renovada y limpia.

SALUD PÚBLICA

El Foro Europeo de Diabetes busca una 'hoja de ruta' contra la epidemia

Afecta a uno de cada 12 europeos y se lleva el 10% del presupuesto sanitario, sobre todo para tratar sus complicaciones. La presidencia danesa de la UE reúne a 700 representantes políticos y sanitarios.