

EROSKI CONSUMER

Una nueva Pirámide del Bienestar Digestivo ayudará a mantener saludable este aparato

La Fundación Española del Aparato Digestivo divulgará esta herramienta con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva

0

Me gusta

Sé el primero de tus amigos a quien le gusta esto.

24 de mayo de 2011

El Programa Nutrición y Salud (NUSA), en colaboración con la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), ha desarrollado la Pirámide del Bienestar Digestivo, una nueva herramienta dirigida a mantener un aparato digestivo saludable. El objetivo de NUSA es "guiar a la población con unos sencillos cambios para mejorar la salud del aparato digestivo y contribuir a mejorar la salud en general". FEAD divulgará esta herramienta el jueves 26 de mayo, con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva, una iniciativa de la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO), que este año se centra en las infecciones intestinales: su prevención y tratamiento.

Entre las recomendaciones que recoge la Pirámide del Bienestar Digestivo para cuidar la salud digestiva figura el consumo diario de hortalizas frescas y frutas con piel, por su alto contenido en fibra. Los cereales integrales y las legumbres se recomienda tomarlos cada dos días. Además, tan importante como seleccionar bien los alimentos, es la forma de cocinarlos (preferible cocinar al vapor, al horno, a la plancha o en wok). En la pirámide también se incorporan los lácteos fermentados, como yogures y leches fermentadas con bifidobacterias², que consumidos a diario ayudan a mejorar las molestias digestivas.

Por otro lado, la Pirámide insiste en la necesidad de tener una vida activa y hacer ejercicio físico a diario, como caminar durante media hora, dado que ayuda a mantener un peso adecuado, mejora las digestiones pesadas y regula el tiempo de tránsito. El tercer eje de la nueva pirámide se basa en respetar los horarios de las comidas y en adquirir el hábito de ir al baño cada día siempre a la misma hora. Por último, otra de las bases de la pirámide del bienestar digestivo es beber como mínimo dos litros de agua al día, evitar, en lo posible, el exceso de estrés y no fumar.

Para celebrar el Día Mundial de la Salud Digestiva, FEAD organizará en Madrid un Espacio Saludigestivo, con diversas actividades dirigidas a promocionar la salud digestiva, con especial mención a la prevención y el tratamiento de las infecciones intestinales. Entre las actividades previstas, destaca la celebración de dos Talleres chiquidigestivos para los más pequeños. Los consejos y recomendaciones de la Fundación Española del Aparato Digestivo serán divulgados por los Doctores sonrisa, payasos de la Fundación Theodora. También se repartirán materiales divulgativos con información sobre enfermedades digestivas frecuentes, habrá una pirámide del bienestar digestivo virtual y diversos expertos resolverán dudas sobre bienestar digestivo.

Accesibilidad Mapa Web Autores de las imágenes Creative Commons de esta página

EROSKI CONSUMER © Fundación EROSKI