DIARIO MEDICO

[EL REPORTAJE DEL DÍA PÁG. 18]

PHOTOS.COM

Una dieta equilibrada ayuda a un correcto tránsito intestinal.

Vida sana para frenar el estreñimiento

Unas buenas medidas higiénico-dietéticas, ejercicio físico, reducir la obesidad y una regularidad deposicional son algunas de las recomendaciones de los especialistas para luchar contra el estreñimiento, un síntoma benigno que afecta a uno de cada cinco españoles, especialmente a las mujeres y los mayores de 65 años.