

29 de mayo, Día Mundial de la Salud Digestiva

La FEAD difunde estos días información para desmitificar falsas creencias sobre la alimentación a través de su web y las redes sociales

La dieta equilibrada y unos buenos hábitos alimentarios, claves para la salud intestinal

- En la salud intestinal tan importante como la dieta es masticar bien, una buena conservación de alimentos y los horarios de las comidas.
- La combinación de ambos aspectos - lo que se come y cómo se come- favorecen la prevención de las enfermedades intestinales.
- Cuando existe relación entre lo que se come y el posterior desarrollo de síntomas gastrointestinales, se hace necesaria una dieta específica.
- Una dieta variada, rica y equilibrada basada en la dieta mediterránea es muy recomendable.

26 de mayo de 2016.- Coincidiendo con la celebración del Día Mundial de la Salud Digestiva, este año dedicado a la dieta y el intestino, la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) hace hincapié en la estrecha relación entre lo qué comemos, cómo lo comemos y el desarrollo de síntomas gastrointestinales. Según los expertos del Aparato Digestivo, para mantener una buena salud intestinal se deben tener en cuenta tanto los hábitos saludables a la hora de comer como la dieta.

“Somos lo qué comemos, pero también cómo comemos”, afirma el Dr. Francesc Casellas Jordà, especialista en Aparato Digestivo y experto de la FEAD (Fundación Española de Aparato Digestivo), y explica: “la combinación de ambos aspectos favorece la prevención de las enfermedades intestinales. En otros casos, como en las intolerancias o las alergias, la dieta tiene una incidencia directa sobre el intestino”. Por otra parte, comer de forma desordenada, desequilibrada y sin horarios, puede ser un factor que redunde en empeorar la salud por ejemplo, provocando obesidad o, a la larga, ser un factor de riesgo de enfermedades graves como cáncer de colon.

Comer bien no significa exclusivamente comer alimentos de calidad sino que implica seguir una serie de pautas relacionadas con hábitos de vida saludable que engloban: seguir un horario regular de comidas, masticar bien, y conservar y preparar correctamente los alimentos. “Además, una dieta variada, rica y equilibrada basada en la dieta mediterránea es muy recomendable para mantener la salud digestiva”, añade el Dr. Casellas. La dieta mediterránea

PARA MÁS INFORMACIÓN Y GESTIÓN DE ENTREVISTAS:

Montse Llamas (636 820 201) mllamas@alaoeste.com

Sonia Joaniquet (663 848 916) sjoaniquet@alaoeste.com

conlleva un alto consumo de productos frescos como frutas, verduras, legumbres y cereales; y recomienda el consumo de aceite de oliva como grasa principal así como aumentar la ingesta de pescado.

Cuando un alimento provoca síntomas gastrointestinales

“Cuando existe relación entre lo que se come y el posterior desarrollo de síntomas gastrointestinales, se hace necesaria una dieta específica. Este es el caso de la enfermedad celíaca, las intolerancias alimentarias y las alergias digestivas o las dolencias intestinales como el síndrome del intestino irritable”, constata el Dr. Casellas. “La dieta se relaciona con la salud, y también con la enfermedad”, añade este especialista. “Es importante que los pacientes reciban pautas sobre la dieta apropiada y consejos de vida saludable especialmente en relación a patologías como el síndrome del intestino irritable, la intolerancia a algunos alimentos o enfermedad celíaca”, explica el Dr. Casellas.

Las intolerancias más frecuentes y prevalentes son la intolerancia a la lactosa y al gluten o enfermedad celíaca. La persona intolerante a la lactosa (azúcar de la leche) no produce suficiente cantidad del enzima lactasa, que permite la digestión de la lactosa, por lo que no puede metabolizar y absorber este ingrediente. También son muy prevalentes la intolerancia a edulcorantes como la fructosa o el sorbitol o a algunos aditivos utilizados en la conservación de los alimentos.

En la enfermedad celíaca, que afecta al 1% de la población, el consumo de alimentos que contienen gluten, una proteína presente en muchos cereales como el trigo, el centeno, la cebada y la avena, se relaciona con la aparición de síntomas intestinales, e incluso extraintestinales. En los últimos tiempos la mejora de la tecnología en las pruebas diagnósticas y un mayor conocimiento de los mecanismos desencadenados por el gluten, han permitido detectar otros trastornos relacionados con su consumo. “Son patologías como la denominada sensibilidad al gluten no celíaca, que puede afectar a más de 10% de la población, y que también provoca la aparición de síntomas intestinales, pero actúa mediante procesos diferentes a la enfermedad celíaca”, explica el Dr. Casellas, y añade que “ambas tienen en común que mejoran al eliminar de la dieta el gluten”.

Alimentos probióticos y dieta FODMAP

Las intolerancias alimentarias pueden ser frecuentes en la población general, pero en referencia al síndrome de intestino irritable (SII) éstas pueden llegar a afectar hasta a un 40% de las personas que lo padecen. “Es importante buscar las dietas más adecuadas para los pacientes que sufren síndrome de intestino irritable excluyendo los alimentos que el propio paciente detecta que le provocan sintomatología”, dice el Dr. Casellas. En este sentido, se ha detectado una mejora de los síntomas en los pacientes que adoptan la dieta FODMAP, que es una dieta pobre en oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables,

PARA MÁS INFORMACIÓN Y GESTIÓN DE ENTREVISTAS:

Montse Llamas (636 820 201) mllamas@alaoeste.com

Sonia Joaniquet (663 848 916) sjoaniquet@alaoeste.com

incluyendo la fructosa, la lactosa, los cereales y los edulcorantes que, entre otros, mejoran los síntomas de esta enfermedad.

En el sentido opuesto a excluir alimentos para mejorar una intolerancia o una sensibilidad, está el favorecer el consumo de alimentos que aportan beneficios a la salud intestinal. Este es el caso de los alimentos que contienen probióticos. Los probióticos se pueden definir como aquellos microorganismos vivos que se introducen en la dieta, y que tras ser ingeridos en cantidad suficiente, ejercen un efecto positivo en la salud, más allá de los efectos nutricionales tradicionales. El consumo de polisacáridos no absorbibles de los alimentos que estimulan el crecimiento de los probióticos, también denominados prebióticos, tiene efectos beneficiosos porque favorecen el desarrollo de una flora bacteriana saludable que, por ejemplo, actúa en la prevención del cáncer de colon”, explica el Dr. Casellas.

¿Intolerancia o alergia?

Desde el punto de vista de los trastornos funcionales digestivos, es importante distinguir entre alergia e intolerancia y cómo afectan al organismo. Los individuos con alergia presentan una reacción adversa o respuesta alterada del sistema inmunitario ante la ingestión, de un alimento, o a un componente del mismo. El cuerpo desarrolla, entonces, "anticuerpos" llamados inmunoglobulina E (IgE). Un ejemplo de alergia alimentaria puede ser la alergia a las proteínas de la leche de vaca. En el caso de las intolerancias, en cambio, ante la ingestión de un alimento o componente de un alimento, se produce una reacción adversa del propio metabolismo, sin participación del sistema inmunológico, que se debe a una incorrecta digestión, asimilación o aprovechamiento de alguna sustancia del alimento. En la mayoría de los casos la intolerancia se manifiesta en forma de alteraciones digestivas, distensión abdominal, diarreas o pérdida de peso al no poder absorber bien los nutrientes. Un ejemplo sería la intolerancia a la lactosa.

El Día Mundial de la Salud Digestiva 2016

El Día Mundial de la Salud Digestiva (DMSD) es una iniciativa promovida por la World Gastroenterology Organisation (WGO) y que en España promueve la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) en colaboración con la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD). Cada año esta jornada se dedica a la divulgación y sensibilización sobre un tema relevante de salud pública. Este año la campaña se centra en la *Dieta y el Intestino*.

La FEAD quiere por ello promover la salud intestinal explicando la relación entre algunos alimentos y el posterior desarrollo de síntomas gastrointestinales, así como difundir un consejo de estilo de vida saludable desmontando falsos mitos de la alimentación con un documento que se difundirá a través de su web: www.saludigestivo.es y las redes sociales que responde a preguntas como ¿el agua en la comida engorda? ¿mantequilla o margarina? ¿los productos integrales engordan? ¿comer fruta como postre engorda?

PARA MÁS INFORMACIÓN Y GESTIÓN DE ENTREVISTAS:

Montse Llamas (636 820 201) mllamas@alaoeste.com

Sonia Joaniquet (663 848 916) sjoaniquet@alaoeste.com



Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) es una institución privada sin ánimo de lucro, creada y promovida por la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) y sometida al protectorado del Ministerio de Educación y Ciencia. Entre sus objetivos principales destacan promocionar la salud digestiva de la población española, realizar campañas de prevención de las enfermedades digestivas mediante la educación sanitaria de la población, apoyar la investigación en gastroenterología y promover la formación de calidad de los profesionales sanitarios en esta especialidad.

DPTO. COMUNICACIÓN SEPD Y FEAD:

Beatriz Sánchez

(91 402 13 53 / 616 796 355)

comunicacion@sepd.es

PARA MÁS INFORMACIÓN Y GESTIÓN DE ENTREVISTAS:

Montse Llamas (636 820 201) mllamas@alaoeste.com

Sonia Joaniquet (663 848 916) sjoaniquet@alaoeste.com