

Jornada para pacientes y población general

Mesa sobre BUEN FUNCIONAMIENTO INTESTINAL

Experto: Prof. Miguel Bixquert. Hospital Arnau de Vilanova, Valencia.

NOTA DE PRENSA

Para evitar problemas intestinales, se recomienda comer adecuadamente, realizar ejercicio físico, no fumar, no ingerir bebidas alcohólicas y descansar

Un tercio de la población no goza, de forma crónica y repetitiva, de un buen funcionamiento intestinal

Comer de manera adecuada y despacio, disfrutando de la compañía, masticar bien los alimentos, realizar ejercicio físico regularmente, no fumar, no ingerir alcohol destilado, descansar y manejar el estrés. Estos son los ingredientes necesarios para que el intestino funcione correctamente y para lograr solventar un problema que padece de forma crónica y repetitiva un tercio de la población.

Santiago de Compostela, 21 de junio de 2010. Para evitar problemas intestinales, los profesionales recomiendan poner en práctica la dieta mediterránea. “Como primer plato es recomendable tomar ensaladas, verduras y potajes. El segundo suele ser una comida caliente, si de primero no se ha consumido legumbre. De postre, siempre se recomienda ingerir fruta y no pasteles. La grasa que se suele tomar es aceite de oliva y las carnes que se debieran consumir son magras, preferentemente conejo o pollo. Los quesos, poco grasos, más de cabra que de oveja, y la bebida el vino tinto y no la cerveza”, explica el doctor Bixquert.

Este tipo de dieta es saludable porque además de tomar suficiente fibra el ciudadano ingiere ciertos alimentos fermentados como salchichones, quesos o yogures, que contienen probióticos, que son altamente beneficiosos para el tubo digestivo. Asimismo, incluyen en su alimentación frutas y frutos secos, que contienen antioxidantes, que poseen propiedades antienvjecimiento y antiinflamatorias, ayudando a prevenir enfermedades cardiovasculares, intestinales o hepáticas, entre otras.

Estas son las recomendaciones para lograr un buen funcionamiento intestinal, aunque en caso de que haya problemas, los síntomas más frecuentes suelen ser acidez de estómago, molestias después de comer, hinchazón de vientre, estreñimiento o gases.

Estos síntomas suelen presentarse más en las mujeres que en los hombres, y también en mayor proporción en los ancianos por culpa de los numerosos medicamentos que toman y

la falta de ejercicio físico, “Los medicamentos que son buenos para controlar la tensión arterial, el dolor, la ansiedad o para reforzar los huesos, tienen efectos perjudiciales para todo nuestro tubo digestivo”, explica el doctor.

Todas estas molestias se diagnostican por los propios síntomas. El paciente los traslada al médico de familia o al especialista y en función de ellos se realiza un diagnóstico u otro. “Únicamente si el paciente tiene algún otro síntoma de alarma como vómitos, sangrado al hacer de vientre, fiebre, diarrea crónica, masa abdominal o pérdida de peso, ponemos en marcha los medios necesarios para aclarar la enfermedad que sufre: análisis, pruebas ecográficas, radiográficas o endoscópicas”, añade.

Para ampliar esta información o concertar una entrevista:

Gabinete de prensa SED 2010

Lali Ortega (91 181 97 07 / 699 489 515)

Email: lali@lacomunicacionfabricadeimposibles.com

Comunicación SEPD

Almudena Aparicio (91 402 13 53 / 616 796 355)

Email: comunicacion@sepd.es