

LA DIETA Y EL INTESTINO

29 de mayo de 2016

Día Mundial de la Salud Digestiva (WDHD)



10 CONSEJOS Y DATOS PARA CONTROLAR SU DIETA Y LA SALUD INTESTINAL

1. Un tercio de la población mundial tiene alguna forma de síntoma digestivo, entre los más frecuentes se encuentran la distensión abdominal y el estreñimiento. Estos síntomas pueden surgir incluso sin tener ninguna anomalía funcional o estructural en el sistema digestivo.
2. Una dieta con la cantidad de fibra adecuada favorece el pasaje de material a través del sistema digestivo y proporciona el volumen y la consistencia necesarios para una fácil evacuación de las heces. Idealmente, uno debe consumir al menos entre 30 y 40 gramos de fibra por día.
3. *Asegurar la ingesta adecuada de líquidos:* La fibra necesita fluidos para hincharse y proporcionar volumen a las heces. Se deben consumir al menos dos litros de líquido por día. El agua es ideal, pero el té, el café, la leche son todos buenos. (no así el alcohol).
4. Las comidas procesadas pueden no tener mucha fibra o alimento nutritivo y a menudo contienen grandes cantidades de grasas saturadas, sal y conservantes que pueden ser perjudiciales para el organismo.
5. *Intente no comer apurado,* el proceso de la digestión se inicia en la boca. Tómese su tiempo y coma lentamente, masticando bien cada bocado.
6. Intente hacer ejercicio a un nivel moderado durante al menos 30 minutos por día.
7. Deje de fumar: Fumar disminuye la presión en el esfínter en la unión entre el estómago y el esófago, promoviendo el reflujo del jugo gástrico dentro del esófago (reflujo), que puede ocasionar ardor de estómago y otras complicaciones. Fumar también agrava otras enfermedades y está relacionado con un aumento en el riesgo de muchos cánceres.
8. Determinados componentes dietéticos/de la dieta pueden dar lugar a la alergia alimentaria. Los alimentos que más frecuentemente provocan alergia a las personas son los mariscos, el trigo, el maní, la leche y el huevo.
9. El gluten, una proteína en el trigo/cebada y el centeno puede ocasionar una enfermedad denominada enfermedad celíaca en algunos individuos genéticamente susceptibles. La enfermedad celíaca afecta aproximadamente al 1% de la población mundial.
10. Ciertas dietas (FODMAP) pueden ocasionar distensión abdominal, dolor abdominal y cambios en el hábito intestinal. El asesoramiento dietético usando una dieta FODMAP baja o una dieta libre de gluten puede ayudar en la reducción de los síntomas en aquellas personas que tengan dispepsia funcional y síndrome de colon irritable.

World Gastroenterology Organisation (WGO)

WGO Foundation (WGO-F)

555 East Wells Street, Suite 1100

Milwaukee, WI USA 53202

Tel: +1 (414) 918-9798 • Fax: +1 (414) 276-3349

Email: info@worldgastroenterology.org

Websites: www.worldgastroenterology.org • www.wgofoundation.org

