

29 de mayo | Día Mundial de la Salud Digestiva

¿Cómo está su sistema digestivo?

Según la Organización Mundial de Gastroenterología, el 20% de la población mundial sufre de algún tipo de malestar intestinal y el 90% de ellos ni siquiera busca consejo médico, recurriendo, a menudo, a automedicarse o simplemente ignorar el problema por completo.

Gastritis, reflujo y apendicitis, enfermedades que atacan con mayor frecuencia el sistema digestivo, son consideradas menos importantes, ya que muchas personas no pueden ver la verdadera gravedad del problema.



Síntomas más comunes de enfermedades del sistema digestivo:

- Náuseas;
- Indigestión;
- Acidez de estómago;
- Diarrea / estreñimiento;
- Dolor abdominal.



Prevención

Las enfermedades del tracto digestivo generalmente están relacionadas con los malos hábitos adquiridos a lo largo de la vida, como nutrición inadecuada, inactividad física, tabaquismo y estrés.

¡El diagnóstico precoz es la mejor manera de curarse y evitar complicaciones! A la primera señal de irritaciones frecuentes del estómago, dolores de estómago, cambios significativos en las heces, diarrea e incluso mal aliento sin motivo aparente, consulte a un médico de inmediato. Evite la automedicación.



Desmitificando los carbohidratos

A veces los villanos, a veces los buenos de la alimentación saludable, los carbohidratos pueden sorprender cuando se trata de la salud digestiva. Algunos alimentos facilitan la digestión y ayudan en la correcta función intestinal. Arroz, avena, patatas y patatas inglesas, por ejemplo, son grandes fuentes de carbohidrato "amigo" y si pueden ser parte del plan de dieta.

Consejos para mantener su salud digestiva al día

- Trate de comer despacio, masticando bien la comida;
- Prepare la comida en un ambiente pacífico;
- Consuma al menos 5 comidas de pequeño volumen, con intervalos de aproximadamente 3 horas;
- Trate de no irse a la cama inmediatamente después de una comida abundante y evite ingerir alimentos durante la madrugada;
- Recuerde que no existe un único alimento que pueda prevenir los síntomas gástricos, y sí, un conjunto de acciones preventivas.



¡Tener buenos hábitos alimenticios y prestarles atención a las señales es la mejor manera de cuidar su salud digestiva!