

Una nueva pirámide del bienestar digestivo

- Los expertos recomiendan hacer ejercicio físico y no fumar
- Es importante saber cocinar de forma sana los alimentos

ELMUNDO.es | 28/12/2010

Se acabó aquello de los cereales en la base de la pirámide, seguidos hacia arriba por frutas y verduras, carne y pescado en el siguiente escalón y dulces y grasas arriba del todo. La nueva pirámide digestiva incluye hábitos saludables, como el ejercicio físico, para mejorar el bienestar de nuestro aparato digestivo.

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) ha elaborado la primera Pirámide del Bienestar Digestivo, para tratar de paliar los efectos que causan **hábitos modernos como el estrés o la falta de tiempo**, que suelen repercutir en nuestro ritmo intestinal.

Según esta fundación, la pesadez, el estreñimiento, el dolor abdominal, la sensación de hinchazón o los gases afectan al 75% de los españoles, pese a que podrían paliarse con algunos buenos hábitos.

Cuidar la alimentación es el primer peldaño de esta nueva pirámide equilibrada. Las hortalizas frescas y las frutas con piel son altamente recomendables por su alto contenido en fibra, y deben consumirse diariamente. Mientras que se recomienda tomar cereales integrales y legumbres cada dos días. Además, tan importante como seleccionar bien los alimentos, es la forma de cocinarlos (preferible al vapor, al horno, a la plancha o en wok, antes que fritos o rebozados).

Por otro lado, tener una vida activa y **hacer ejercicio físico diariamente**, como caminar durante media hora, es fundamental para mantener un peso adecuado, mejorar las digestiones pesadas y regular el tiempo de tránsito, según indican los expertos que han participado en la elaboración de la nueva tabla.

El tercer eje de la nueva pirámide se basa en respetar los horarios de las comidas y en adquirir el hábito de ir al baño cada día siempre a la misma hora. Dedicar entre diez o quince minutos después de las comidas para ir al WC, en un ambiente relajado, se convierte en una sana rutina para un buen tránsito intestinal.

Por último, otra de las bases de la pirámide del bienestar digestivo es **beber como mínimo dos litros de agua al día**, evitar, en lo posible, el exceso de estrés y no fumar.

Según comenta el doctor Manuel Valenzuela, presidente de FEAD, "las personas mayores están expuestas cinco veces más que los jóvenes a desarrollar estreñimiento. En la mayoría de los casos, esto se debe a factores dietéticos, falta de ejercicio, uso de fármacos y malos hábitos intestinales. La educación en la alimentación es fundamental para el bienestar digestivo".