

Día Mundial de la Salud Digestiva: ¿Cómo alimentarnos de manera adecuada para cuidar este ámbito?

Revisa estas recomendaciones para tener en óptimas condiciones nuestro organismo.



24Horas.cl Tm
© 29.05.2019

Hablar de **salud digestiva** es referirse al equilibrio en la estructura y buen funcionamiento del aparato digestivo, que es resultado de la ausencia de malestares o enfermedades en el sistema gastrointestinal. La relevancia radica en que cuando el sistema digestivo no se encuentra funcionando de buena manera, el organismo no recibe los nutrientes y energía que necesita donde se producen algunas enfermedades, perjudicando el estado de salud y la calidad de vida.

“El sistema digestivo constituye el conjunto de órganos más relevantes en el ser humano, encargados de absorber los nutrientes de los alimentos y convertirlos en la energía que utilizarán nuestras células para su mantenimiento metabólico y su restauración. Reciben a diario todo el contenido alimentario que consumimos, por lo que se hace sumamente importante brindarles a los órganos que lo componen, los nutrientes en tipo, calidad y cantidad adecuados”, señala la académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, Evelyn Sánchez.

Considerando que este 29 de mayo se celebra el **Día Mundial de la Salud Digestiva**, la especialista de UDLA entrega una serie de recomendaciones para tener en óptimas condiciones nuestro organismo:

1. **Debemos consumir alimentos de origen natural**, mínimamente procesados; siempre son la primera elección a la hora de cuidar nuestra salud digestiva.
2. **Considerar en su mayoría los alimentos altos en fibra**, un componente vegetal que favorece el proceso de digestión, además de otros efectos relacionados con la protección cardiovascular, la saciedad y la prevención de ciertos tipos de cáncer. Están presentes en vegetales, granos enteros y frutas, principalmente en la cáscara y en su estado natural.
3. **Los prebióticos han demostrado favorecer una adecuada salud intestinal**, encontrándose en alimentos de origen natural como frutas y verduras; de igual modo los **probióticos, presentes en productos lácteos**.
4. **El consumo de agua** constituye también un componente importante en el establecimiento de una óptima salud digestiva, ya que entrega la funcionalidad necesaria para una adecuada hidratación, absorción de nutrientes y tránsito intestinal.
5. **Es importante mantener los horarios de alimentación adecuados**, evitando ayunos prolongados, además de procurar llevar un estilo de vida activo, incluyendo la actividad física como parte del día a día.
6. **Evitar conductas estresantes y ambientes con humo del tabaco** también son herramientas altamente importantes a la hora de mantener una buena salud digestiva.

Riesgos de una mala salud digestiva

De acuerdo a la especialista, una mala salud digestiva nos puede conducir a tener estrés y sedentarismo, causando malestar o, en algunos casos más graves, algunas enfermedades. “Ampliamente ha sido estudiada la relación de cáncer y la salud intestinal, encontrándose evidencia reciente de la relevancia de una adecuada ingesta de alimentos altos en fibra, por ejemplo, como factor protector”, sostuvo.

Finalmente, Sánchez expresó que “el sistema digestivo constituye una barrera frente a virus y bacterias que ingresan a nuestro organismo, por ejemplo, la micro biota que habita en el intestino, ha evidenciado una serie de funciones benéficas al ser humano relacionadas principalmente con la nutrición, protección, desarrollo y proliferación celular e inmunomodulación (sustancia que actúa regulando el sistema inmune, mediante el aumento o la disminución de la capacidad de producir anticuerpos). Es por esto que cualquier alteración que se produzca en algún componente de este puede desencadenar en un sinnúmero de enfermedades de diversa índole”.

24 PLAY

24

NUEVA MULTISEÑAL

Transmisión 24/7 - En vivo

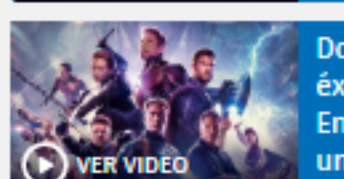
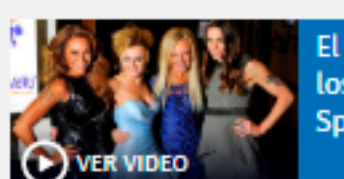
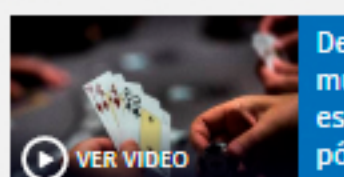
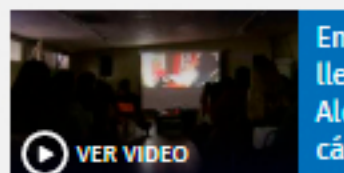
Noticias de Chile y el mundo
24horas.cl

MÁS SEÑALES EN VIVO

Acumula **40%** extra Millas al reservar para tu viaje

Powered by Booking.com

24HORAS VIDEO



lentesp LENTES DE

¡COMPRA

Antes \$
Ahora \$



24 HORAS FOTO

