

# El Semáforo del Bienestar Digestivo, una nueva herramienta para valorar nuestra salud digestiva

## ¿Tenemos la salud digestiva en verde?

→ El 76% de la población adulta y el 67% de la población infantil tienen molestias digestivas

→ El Semáforo del Bienestar Digestivo te ayuda a valorar cómo está tu salud digestiva de una forma didáctica y visual

→ Ha sido diseñado por el Programa NUSA con la colaboración la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)

En España, el 76% de la población adulta<sup>i</sup> y el 67% de la población infantil<sup>ii</sup> tienen molestias digestivas en diferente grado, que interfieren en su día a día reduciendo su calidad de vida, y en el caso de los más pequeños, alterando la de sus familias.<sup>iii</sup> Mayoritariamente se trata de pequeñas molestias como estreñimiento, dolor abdominal o sensación de hinchazón que simplemente sufren y dejan que pasen, sin hacer lo posible para mejorarlas<sup>ii</sup>.

Por ello, la prevención diaria mediante una alimentación adecuada y un estilo de vida saludable es la base para asegurar el bienestar digestivo de la población general. Siguiendo con este objetivo, el Programa NUSA con la colaboración de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) han creado el **"Semáforo del Bienestar Digestivo"**. Una herramienta que puede ayudar al diagnóstico de la salud digestiva de mayores y pequeños.

El semáforo del bienestar digestivo es una herramienta gráfica a base de iconos que simbolizan determinados hábitos sobre alimentación y estilo de vida relacionados con la salud digestiva. En función del color en el que se encuentra el icono seleccionado (verde, naranja o rojo) nos indicará si seguimos unos hábitos adecuados para cuidar de nuestro bienestar digestivo.

Según comenta el **Dr. Manuel Valenzuela**, Presidente de la FEAD, *"la nueva herramienta permite identificar y tomar conciencia de cuáles son los hábitos sobre alimentación y estilo de vida, aportando una visión gráfica de cuál es la situación, en cada caso, y de cómo mejorar a partir de hábitos y estilos de vida más recomendables para cuidar de su bienestar digestivo"*.



## Una salud digestiva “en verde”

Como los semáforos tradicionales, el Semáforo del Bienestar Digestivo consta de tres colores. Mientras que el cumplimiento de la mayor parte de los iconos situados en el bloque verde indica el seguimiento de buenos hábitos para cuidar nuestro bienestar digestivo, una mayoría en el bloque naranja indicaría la necesidad de mejorar los hábitos, y el rojo, la recomendación de mejorar y ponerse en manos de un experto.

*“Una alimentación variada y equilibrada basada en el consumo diario de **5 piezas al día de frutas y hortalizas**, y **cereales integrales** es el primer paso para mantener una buena salud digestiva. Además, es conveniente tomar a diario **leches fermentadas con bifidobacterias** que han demostrado su eficacia para ayudar a mejorar el bienestar digestivo”,* comenta el **Dr. Valenzuela** en referencia a los hábitos de alimentación con “luz verde”.

Otro de los iconos, no menos importantes, que contribuyen a una óptima salud digestiva “en verde” es la **ingesta de 1.5 litros de agua al día**.

Y aunque una alimentación adecuada es fundamental, existen otras medidas tan importantes como la alimentación que nos ayudarán a mantener el bienestar digestivo. Estas medidas incluyen mantener un **horario regular** para las comidas, realizar **actividad física** a diario durante al menos 30 minutos, **ir al WC con regularidad**, mantener un **peso adecuado y estable y no fumar**, señala **Marta Olmos**, Nutricionista del Programa NUSA.

El nuevo Semáforo del Bienestar Digestivo se distribuirá entre la población general y, se hará llegar una versión adaptada a los profesionales sanitarios - médicos y enfermeras de atención primaria,- con el objetivo de contribuir en su práctica clínica diaria en la promoción del cuidado y mejora de la salud digestiva de la población española. *“Para ello, es muy importante contar con el apoyo y la colaboración de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)”*, declara **Olmos**.

## El programa NUSA

El **Programa NUSA** cumple una **función educativa y social** vinculada a los temas de nutrición y salud, centrando su actividad en la investigación, la formación, la información y la educación.



Las actividades realizadas en el marco del Programa NUSA **se dirigen a los profesionales de la nutrición y la salud, a la prensa y a los consumidores** agrupados por aspectos de salud comunes.

NUSA fomenta la investigación y desarrolla **materiales formativos e informativos para los colectivos profesionales** relacionados con el sector de la sanidad. Así mismo, lleva a cabo acciones de **educación para niños y jóvenes**.

## Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) es una institución privada sin ánimo de lucro, creada y promovida por la **Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD)**.

Entre sus objetivos principales destacan promocionar la salud digestiva de la población española, realizar campañas de prevención de las enfermedades digestivas mediante la educación sanitaria de la población, apoyar la investigación en gastroenterología y promover la formación de calidad de los profesionales sanitarios en esta especialidad.

La FEAD cuenta con el apoyo de los más de 2.200 gastroenterólogos a los que representa la SEPD, una sociedad científica fundada en 1933.

Para más información, visite la web: [www.saludigestivo.es](http://www.saludigestivo.es)

*Barcelona, 2 de noviembre de 2011*

<sup>i</sup> Encuesta "Alimentación, Salud y Probióticos", 2010. Muestra: 1800 personas de entre 18 y 65 años de toda España

<sup>ii</sup> Estudio de uso y actitudes, categoría Bifidus, TNS 2010

<sup>iii</sup> Canals Baeza, Alejandro. Pediatra. Centro de Salud Santa Faz-Ayuntamiento. Alicante