

«Sin fibra no tendríamos flora intestinal, que es vital para las defensas»

Rocío Aller Especialista en aparato digestivo del Hospital Clínico Universitario de Valladolid

La doctora impartirá una conferencia el próximo jueves, 13 de junio, a las 20:00 horas, en el Salón de Actos de Caja España-Duero

:: E. R.

VALLADOLID. La doctora Rocío Aller impartirá la conferencia 'Importancia de la fibra en la dieta' el próximo 13 de junio, a las 20:00 horas, en el salón de Caja España en Fuente Dorada, en Valladolid. Asegura que «tenemos que mejorar en la alimentación», tanto de niños como de adultos, y recomienda comer fruta, verdura y cereales a diario y legumbres, al menos dos veces a la semana.

–¿Qué importancia tiene la fibra en nuestra dieta?

–Muchísima, porque regula el tránsito intestinal y porque permite reducir los niveles de glucosa y de colesterol en sangre. Además puede estar relacionada con la prevención de ciertos tipos de cáncer.

–¿Cuáles?

–No está demostrado, pero se está estudiando si las vitaminas y los antioxidantes que se ingieren, junto con la fibra, en la fruta o los cereales, pueden ayudar a prevenir el cáncer de colon y el de mama.

–¿Tomamos suficiente fibra?

–En Castilla y León, y en España en general, se toma menos fibra de lo recomendable. Si bien la mediterránea es una dieta rica en fibra, tomamos menos de lo que se recomienda, que es entre 20 y 35 gramos de

fibra al día y, generalmente, tomamos alrededor de 20 gramos.

–¿Qué deberíamos comer para llegar a la ingesta ideal de fibra?

–Recomiendo tomar tres raciones de verdura al día, dos tipos de frutas al día, seis raciones de cereales, incluyendo los del desayuno, el arroz o la pasta. Además, de dos a cinco raciones de legumbre a la semana. Con eso se cumplen las necesidades diarias de fibra.

–¿Estamos hablando de una dieta de adultos o de niños?

–Esta es una dieta para adultos; en los menores de 18 años, la regla es tomar la edad más cinco gramos de fibra. Es decir, que si un niño tiene 9 años tendría que tomar 14 gramos al día, hasta los 18 años, y a partir de ahí, entre 20 y 35 gramos.

Más fruta y verdura

–¿Adultos y niños se alimentan bien en Castilla y León?

–Tenemos que mejorar. Hay muchas campañas muy buenas, como que los niños se lleven una fruta para tomar en el colegio a media mañana, en lugar de un alimento con más grasas saturadas.

–¿Y los adultos?

–Debemos comer más fruta fresca, más verdura y no olvidar las legumbres, comemos menos de las recomendadas. Nos olvidamos de los cereales integrales, que son importantes porque llevan una cantidad de fibra que hace de escoba natural y limpia el intestino.

–¿Con la crisis económica se ha notado que se come peor?

–En la consulta no hemos notado problemas. Además, hay que tener

en cuenta que los alimentos ricos en fibra no son alimentos caros; hay otros, como carne o pescado, que son más caros y no tienen fibra. Normalmente, la gente está bastante bien informada y cuando no toman la suficiente siempre está la opción de tomar suplementos de fibra.

–¿Hay alguna enfermedad que requiera una dieta especialmente rica en fibra?

–Los que padecen estreñimiento pertinaz o los que tiene hemorroides, porque necesitan que el tránsito intestinal sea más rápido.

–¿Conocemos todo lo necesario sobre la fibra?

–En la charla voy a hablar de algunos conceptos que están equivocados. Por ejemplo, para la diarrea es bueno tomar fibra soluble, pero la gente tiene el concepto cambiado. La fibra soluble absorbe agua y puede corregir la diarrea y hay un tipo de fibra, que son los fructoligosacáridos, que alimentan las bacterias beneficiosas del colon y son buenos para la diarrea, porque mejora la flora intestinal. Por ejemplo, comer manzana (sin piel), membrillo, ajo o cebolla.

–También hablará sobre la fibra como prebiótico, ¿de qué se trata?

–La fibra es importante porque beneficia la flora del colon, la alimenta y la gente no lo sabe, piensa que la fibra barre el colon. La fibra es fundamental, porque sin ella no tendríamos flora, que es muy importante para todo el organismo, para procesos inmunológicos, de defensa, de infecciones, etcétera. Por tanto, nutre nuestro intestino y sus bacterias.



Rocío Aller, especialista del Hospital Clínico de Valladolid. :: R. GÓMEZ

–Si se cambia la fibra natural por fibra artificial en sobres o polvo, ¿es lo mismo?

–Evidentemente, no; porque si co-

mes una manzana, además de la fibra, te proporciona vitaminas y antioxidantes que no te va a dar el sobre.

Castilla y León contará con un sistema único identificador de pacientes

Actualmente cada usuario de los servicios sanitarios dispone de una media cuatro historias médicas

:: EL NORTE

SEGOVIA. El director general de Planificación e Innovación de la Consejería de Sanidad de la Junta, Rafael Sánchez, anunció ayer que la comunidad autónoma contará con un sistema único identificador de pacientes. Las declaraciones sobre

uno de los retos que encara la asistencia sanitaria pública se produjeron en el marco de la inauguración del XXVIII Congreso de la Sociedad Castellana y Leonesa-Cántabra de Medicina Interna (Socalmi), que congregó en Segovia a más de un centenar de médicos. Ante ellos, el representante autonómico quiso agradecer el «compromiso y buen hacer» demostrado por los facultativos al asegurar ser consciente de que éstos han acusado los efectos de la crisis, aunque esa situación «no la han notado los pacientes».

Otras comunidades, como Balea-



Mesa inaugural del Congreso de Medicina Interna organizado ayer en Segovia por la sociedad de Castilla y León y Cantabria. :: R. BLANCO-ICAL

res, ya han iniciado hace un mes la implantación del sistema identificador, el cual servirá para que los pa-

cientes dispongan de una única historia clínica frente a las cuatro de media que tienen en la actualidad.

Según destacó el director general, éste será uno de los avances que se registrarán a lo largo de este año, así como la instauración del modelo de contabilidad analítica en Atención Especializada en Castilla y León, en forma Ical

Debilidades de coordinación

En cuanto a las llamadas Unidades de Diagnóstico Rápido, Rafael Sánchez puso de relieve los buenos resultados obtenidos en la comunidad. Estos servicios atienden a 800 pacientes al mes. La mayoría proceden de los servicios de Urgencias y de los centros de Atención Primaria y requieren asistencia por patologías del aparato digestivo o circulatorio. Estas unidades comenzaron a funcionar en Salamanca en el año 2008 y desde entonces –explicó–, se han ido implantando de forma progresiva en los hospitales de la región. La última, en Ávila, en enero.