

Microbiota y Salud digestiva en viajes y desplazamientos

Laboratorios Heel España y el Dr. Aranceta explican las claves para prevenir las molestias digestivas en los viajes

Madrid, mayo 2021. - Laboratorios Heel España participó, junto al Dr. Javier Aranceta, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), en una charla-coloquio junto a periodistas en Madrid. La conferencia ofreció las claves a la hora de preparar nuestro próximo viaje y evitar las desagradables alteraciones en el sistema digestivo.

En la interesante conferencia, el Dr. Aranceta explicó qué es la microbiota intestinal, sus funciones y la importancia que tiene este "órgano invisible" en muchos aspectos de la digestión, la inmunidad, la obesidad, la depresión o la alergia, entre otros. Y, durante los viajes, esta microbiota intestinal puede sufrir y se puede ver alterada por el cambio en la alimentación o el estrés. Esta disbiosis nos puede provocar diarrea, estreñimiento, flatulencias o dolor abdominal.

para ello, el doctor nos dio las claves para minimizar estas patologías que, muchas veces, nos suceden durante los viajes. Recomendó no cenar mucho y excesivamente muy tarde, tener un sueño reparador, no beber alcohol, evitar tomar alimentos crudos y beber mucha agua pero embotellada. Además destacó la opción de tomar probióticos de manera preventiva y mantener una microbiota intestinal saludable antes de viajar. Y es que los probióticos potencian los efectos beneficiosos de la microbiota intestinal y controlan sus posibles efectos perjudiciales para la salud.

ENTORNO TURÍSTICO

<https://www.entornoturistico.com/como-viajar-y-hacer-turismo-de-forma-saludable/>

EROMUNDO GLOBAL

<https://www.euromundoglobal.com/noticia/424789/aviacion-y-turismo/la-flora-intestinal-en-los-viajes.html>

MADRID IN&OUT

https://www.madridinout.com/el_doctor_javier_aranceta_y_los_laboratorios_heel

BLOG ANA BELÉN GONZÁLEZ

<https://abgonzalezpinos.com/2021/05/08/viajaryanoseralomismo/>

DIARIO 16 (página 91)

<https://es.calameo.com/read/004732018721c03d57524>

REVISTA MEET IN

<https://www.meet-in.es/probioticos-los-grandes-aliados-para-los-trastornos-de-salud-en-los-viajes/>

REVISTA ALTUM

<https://www.altum.es/claves-alimenticias-viajeros/>

REVISTA TOP VIAJES

<http://www.topviajes.net/mag/2021/junio/index.html?page=116>

REVISTA ORIGEN

<https://www.origenonline.es/index.php/2021/07/19/proteger-la-microbiota-imprescindible-a-la-hora-de-viajar/>