

La **clau per a una bona salut digestiva** s'aconsegueix mitjançant l'adopció d'**hàbits saludables**. A continuació, donem uns quants consells sobre l'adopció d'hàbits saludables encaminats a prevenir la dispèpsia (indigestió):

> Alimentació saludable



1 Dedicar temps suficient als àpats

Menjar amb calma permet que el procés digestiu comenci d'una manera adequada des del primer moment.



2 Cuinar bé els aliments

Triturar bé el menjar a la boca facilita la feina de l'estómac i millora la digestió.



3 Menjar en un entorn tranquil

És recomanable menjar en llocs agradables, evitant distraccions com ara pantalles o al mateix lloc de treball, ja que l'estrès dificulta la digestió.



4 Mantenir una bona hidratació

Beure aigua al llarg del dia és fonamental. En algunes persones pot ser útil evitar grans quantitats de líquid durant els àpats per no augmentar la sensació d'ompliment.



5 Reduir substàncies irritants

Convé moderar el consum de cafè (sobretot en dejú) i evitar el tabac, ja que poden empitjorar els símptomes digestius.



6 Evitar estirar-se havent dinat

Mantenir-se incorporat després dels àpats facilita que l'estómac es buidi i redueix el malestar.



7 Triar racions moderades

És preferible fer diversos àpats lleugers al dia (4-5) que pocs àpats molt abundants, que sobrecarreguen el sistema digestiu.



8 Evitar empassar-se aire en excés

Parlar molt mentre es menja o consumir begudes amb gas pot augmentar l'entrada d'aire i provocar inflor.



9 Sopar d'hora

Es recomana sopar almenys dues hores abans d'anar-se'n al llit per afavorir una bona digestió durant la nit.



10 Escoltar el cos

No és recomanable ignorar el dolor o les molèsties digestives. Si els símptomes persisteixen o canvien, és important consultar un professional sanitari i evitar l'automedicació.

Per a més informació sobre com **fomentar estils de vida relacionats amb una alimentació saludable** accedeixi l'**enllaç** següent.



> Benestar emocional



1 Desconnectar abans de menjar

Abans d'iniciar l'àpat, pot ser útil fer diverses respiracions profundes per relaxar-se i facilitar que l'organisme entri en "mode digestió".



2 Evitar menjar mentre es treballa

Menjar en un entorn separat de la feina i sense presses afavoreix una millor digestió, ja que l'estrès dificulta la resposta correcta de l'estómac als aliments.



3 Identificar i reduir l'estrès

Si es percep que el malestar digestiu apareix o empitjora en situacions de tensió, és important identificar aquestes causes i actuar-hi per evitar que els símptomes es mantinguin en el temps.



4 Mantenir una relació flexible amb el menjar

Evitar una rigidesa excessiva amb l'alimentació ajuda a prevenir ansietat relacionada amb el menjar i redueix la sensibilitat digestiva.



5 Dedicar temps a relaxar-se després de menjar

Reservar uns quants minuts després de menjar per a una activitat tranquil·la (com descansar, passejar suaument o respirar de manera conscient) afavoreix la digestió.



Per a més informació sobre **com prevenir l'estrès i l'ansietat, fomentant el benestar emocional** en les organitzacions accedeixi a l'**enllaç** següent.



> Activitat Física i Son



1 Caminar després de menjar

Fer una passejada suau d'entre 10-15 minuts després dels àpats ajuda al fet que l'estómac es buidi millor i redueix la sensació de pesadesa.



2 Evitar exercici intens just després de menjar

L'activitat física d'alta intensitat fa que la sang es dirigeixi als músculs en lloc de l'aparell digestiu, la qual cosa pot dificultar la digestió i provocar molèsties.



3 No anar-se'n a dormir immediatament havent sopat

És recomanable esperar almenys 2 hores abans d'estirar-se. La digestió es fa més bé quan estem en posició vertical i desperts.



4 Cuidar el descans i el son

Dormir poc o malament augmenta la sensibilitat al dolor, també digestivament. Dormir entre 7 i 8 hores ajuda a regular el funcionament del sistema digestiu.



5 Mantenir un bon to muscular abdominal

Fer exercicis de força i treballar la zona abdominal (core) pot afavorir el trànsit intestinal. No obstant això, si hi ha molèsties digestives actives, convé evitar exercicis que pressionin l'abdomen.

Per a més informació sobre l'**adopció d'una correcta higiene del son**, accedeixi a l'**enllaç** següent.



> Altres hàbits Preventius Proactius



1 Higiene de mans rigorosa

Rentar-se amb aigua i sabó durant 40-60 segons abans de menjar o manipular aliments. Mantenir les mans netes ajuda a protegir la mucosa gàstrica d'infeccions que deriven en dispèpsia.

Per a més informació sobre **mantenir una correcta higiene de mans**, faci clic a l'**enllaç** següent.

