GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# El bròquil i les hemorroides

Salut | 19/08/2016 | 21:12

**El consum de bròquil pot ajudar els 20 milions d'espanyols que pateixen hemorroides**

A Espanya, prop de 20 milions de persones, gairebé la meitat de la població, pateix d'hemorroides, que tenen més presència durant l'estiu, però que es poden combatre gràcies al tipus d'alimentació que seguim. En concret, el bròquil conté dos nutrients que poden ajudar a prevenir-les o a reduir la seva aparició, en el cas de ja patir-: 1 flavonoide, la rutina, i la fibra.

Les hemorroides són la patologia proctològica més freqüent i per la que més espanyols es preocupen cada any. Es presenten quan les venes de la zona rectal s'estiren i s'inflamen per un excés de pressió i poden causar dolor, picor, ardor i sagnat, encara que també poden passar desapercebudes.

A l'estiu, solen tenir més presència, ja que l'augment de la calor i de la sudoració provoquen que el cos elimini líquids i, en no ser recanvis tan sovint, la femta tendeixen a compactar. També es deu als canvis en els hàbits alimentaris i, amb això, la reducció del consum de fibra, sumada a l'increment de la ingesta d'alcohol i de menjars abundants, especiades o picants.

Els flavonoides i la fibra, components per acabar amb les hemorroides

Practicar exercici físic, evitar l'estrès físic i seguir una dieta que procuri una bona digestió i que redueixi el restrenyiment, la diarrea, els gasos i la inflamació és una recomanada forma de prevenir-la.

El bròquil és un d'aquells aliments que participen en la disminució de les hemorroides. El seu contingut en rutina, 1 flavonoide present també en els cítrics i en les cebes, "ajuda a mantenir la fortalesa dels vasos sanguinis i és una de les possibles funcions beneficioses per combatre aquest dolorós problema", segons Diego A. Moreno, investigador de l' laboratori de Fitoquímica del Departament de Ciència i Tecnologia d'Aliments de CEBAS-CSIC, que col·labora de forma

activa amb l'Associació + Bròquil. A més, també redueix la severitat i la durada dels seus símptomes.

Des del CEBAS-CSIC destaquen, al seu torn, l'alt contingut en fibra (insoluble) del bròquil, que ajuda a aglutinar i a estovar la femta, el que facilita la seva expulsió; promou moviments intestinals regulars i comporta la reducció de la irritació de les hemorroides. Es recomana una dieta rica en aigua i en fibra, en què aquesta s'inclogui a poc a poc per evitar els gasos i la inflamació. Aliments com les figues, l'arròs integral, les panses i les prunes també l'aporten.

Autor: Jesús Domingo Martínez/GN

https://gironanoticies.com/noticia/39233-el-broquil-i-les-hemorroides.htm