

• Mejoran el sistema inmune de la mujer

LOS LÁCTEOS, EL YOGURT Y LOS QUESOS PREVIENEN LAS INFECCIONES VAGINALES

• Los probióticos aumentan la función del sistema inmune y favorecen la correcta población bacteriana en la cavidad vaginal

SANDRA GONZÁLEZ VARGAS
sgonzalez@prensalibre.co.cr

Es conocido que el consumo diario y constante de alimentos ricos en probióticos mejora el tránsito intestinal y colabora para que las defensas del cuerpo permanezcan fuertes. Sumado a estos beneficios, los probióticos colaboran para mantener un equilibrio en la flora intestinal y en zonas delicadas para la mujer como su vagina, lo que colabora en la prevención de infecciones.

Como sabemos, los probióticos son "microorganismos vivos" que cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio

movilizan el intestino", afirma el Dr. Quesada.

Los especialistas concuerdan en que el equilibrio entre las comunidades microbianas que conforman la microbiota del tracto gastrointestinal y de la vagina es de vital importancia para la salud de la mujer.

"Hoy sabemos que el consumo constante de alimentos ricos en probióticos aumenta la función del sistema inmune (mejora las defensas del cuerpo) y favorece la correcta población bacteriana en la cavidad vaginal, lo que a su vez previene infecciones vaginales", afirma el Dr. Quesada.

CAMBIOS HORMONALES

Los cambios hormonales

para la salud del huésped, según lo define la Organización Mundial de la Salud.

De acuerdo con el Dr. Luis Daniel Quesada Mora, especialista en gastroenterología y endoscopia digestiva, la flora bacteriana llamada hoy "microbiota" es un sistema altamente complejo y fundamental para todas las funciones del tubo digestivo incluyendo la motilidad (tránsito) intestinal.

"Se cree que los probióticos favorecen la producción de una sustancia que se llama butirato, que es como el combustible de las células que

para la salud del huésped, según lo define la Organización Mundial de la Salud. De acuerdo con el Dr. Luis Daniel Quesada Mora, especialista en gastroenterología y endoscopia digestiva, la flora bacteriana llamada hoy "microbiota" es un sistema altamente complejo y fundamental para todas las funciones del tubo digestivo incluyendo la motilidad (tránsito) intestinal.

que la mayoría de las mujeres padecen en la edad menopáusica también son un factor de las alteraciones en el tracto digestivo. Según el Dr. Quesada, estos cambios hormonales que producen alteraciones emocionales pueden afectar el tubo digestivo favoreciendo el estreñimiento, aunque siempre cada caso será muy particular.

"Sabemos que la proporción de mujeres que consulta por colon irritable o estreñimiento es mayor a la de los hombres en una relación aproximada de 2-3:1. Sin embargo, no hay certeza si es porque padecen más (lo que implicaría una relación con los cambios hormonales propios de las mujeres) o porque consultan más (ya que los hombres son más reacios a hacerlo)", dice el especialista.

De acuerdo con el Dr. Quesada, los probióticos logran repoblar y equilibrar la microbiota, devolviéndole o restaurando alguna función perdida o alterada del tubo digestivo.

¿CÓMO CONSUMIRLOS?

Según el especialista, su

consumo puede requerir un esquema específico dependiendo de la condición o enfermedad que la persona tenga. "Lo que sí es seguro es que consumirlos por pocos días no funciona", dice el Dr. Quesada. "Los efectos se ven por lo general varias semanas o incluso meses después".

Los especialistas concuerdan que los probióticos se pueden consumir en cualquier momento del día, generalmente en la mañana porque es el momento que muchos acostumbran a incorporar diferentes productos lácteos en su dieta, no obstante, el consumo es adecuado para cualquier momento.

El complementar la alimentación diaria con diferentes productos que contienen

probióticos garantiza una mejor salud digestiva.

Incluso personas intolerantes a la lactosa pueden obtener los beneficios de los probióticos. "Pueden usar formulaciones de



probióticos deslactosadas o en presentaciones farmacéuticas no lácteas como polvos, ampollas, cápsulas, entre otros".

La leche fermentada y el yogurt equilibran la flora intestinal y la vagina, previniendo las infecciones (Photos.com).

afirma Quesada.

Para consultas puede escribir al correo: probioticos@aseal.net.



"Se cree que los probióticos favorecen la producción de una sustancia que se llama butirato, que es como el combustible de las células que movilizan el intestino", afirma el Dr. Quesada.



Consumir lácteos, yogurt y quesos le ayuda a la mujer a prevenir las infecciones vaginales.