

• 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.

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.

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

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.

## ¿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".

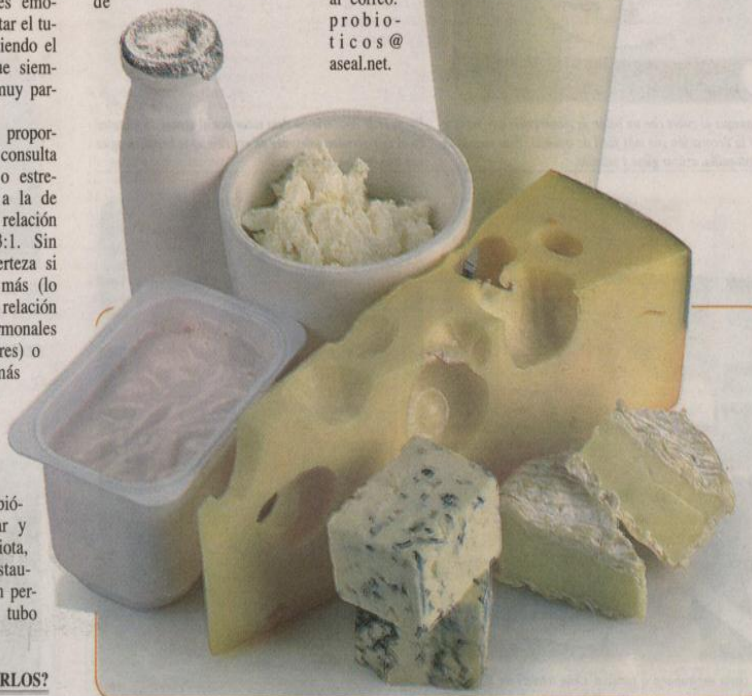
La leche fermentada y el yogurt equilibran la flora intestinal y la vagina, previniendo las infecciones (Photos.com).

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.