



Una dieta equilibrada ayuda a reducir los síntomas del Helicobacter Pylori

- En los países sin saneamiento básico universal, la mayoría de los niños están infectados antes de los 10 años
- Cuando un miembro de la familia se infecta con el Helicobacter Pylori, el riesgo de transmisión para los hijos y conyugue es altísimo

CDMX, 8 de Septiembre de 2016.- “Para quienes padecen Helicobacter Pylori es recomendable revisar el tipo de alimentación que llevan, ya que hay ciertos alimentos que es mejor evitar para no agravar los síntomas; entre ellos están los alimentos grasos, los cuales retrasan el vaciado del estómago, lo que aumenta el riesgo de dolor de la gastritis y la inflamación. Así mismo, los excesos de gluten, café, soya, chocolate, menta e irritantes”, destacó el Dr. Aldo Torre, gastroenterólogo del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

De igual manera, resaltó la importancia de llevar una dieta equilibrada para minimizar los síntomas del Helicobacter Pylori, por lo que recomendó consumir frutas que contengan flavonoides como arándanos, manzanas, fresas, uvas rojas y cerezas; verduras como la alcachofa, brócoli y espinaca, las cuales son ricas en fibra y poderosos antioxidantes. También se debe comer ajo, apio, y cebolla, así como granos enteros con alto contenido de fibra y antioxidantes como la avena, cebada y arroz integral.

En el marco del **Tour Gourmet** que **medix**[®] realiza con la finalidad de ofrecer una capacitación continúa a especialistas en enfermedades gastrointestinales, así como el crear una conciencia de cuidado a través de una buena alimentación, el gastroenterólogo señaló que el contagio del Helicobacter Pylori aún no es plenamente conocido. “Sabemos que la transmisión puede ocurrir de una persona contaminada a una persona sana por medio del contacto con vómitos o heces; en el caso de las heces, generalmente bajo la forma de aguas o alimentos contaminados. Los seres humanos parecen ser el reservatorio principal de la bacteria”, puntualizó.

Cabe destacar que el agua contaminada, principalmente en los países en vías de desarrollo, suele ser una fuente de bacterias, ya que el Helicobacter Pylori logra permanecer viable en el agua por varios días. En los países sin saneamiento básico universal, la mayoría de los niños es infectada antes de los 10 años y la presencia en la población adulta llega a ser mayor de un 80%. En los países



desarrollados, como en Estados Unidos y en Europa, la contaminación en niños es poco común, no obstante la transmisión en la vida adulta es frecuente, donde más del 50% de la población arriba de la edad de los 60 años se encuentra infectada.

Cuando un miembro de la familia se infecta con el *Helicobacter Pylori*, el riesgo de transmisión para los hijos y conyugue es altísimo. Esta transmisión es común incluso en casas con buenas condiciones de higiene, lo que deja en duda si la transmisión ocurre siempre por vía fecal/oral.

La transmisión a través de la saliva aún no está comprobada. El *Helicobacter Pylori* puede ser encontrado en la boca, principalmente en las placas dentarias, no obstante su concentración parece ser muy baja para que haya transmisión.

Un dato que habla en contra de esta forma de transmisión es el hecho de que los dentistas no presentan mayores tasas de contaminación respecto a otros profesionales que no lidian constantemente con saliva y placas bacterianas.

Por último, el Dr. Aldo Torre subrayó la importancia de llevar un tratamiento farmacológico junto con una alimentación balanceada porque “al ser un tratamiento combinado, no solamente ayuda a mejorar los síntomas del *Helicobacter Pylori* sino que hasta puede curarse el paciente.”

Y enfatizó, la importancia de incluir en la dieta alimentos como la leche (semidesnatada), yogur, carne y pescado, queso bajo en grasa, aceite de oliva extra virgen, jugos de fruta (salvo que sea muy ácido), plátanos (mejoran la digestión) y verduras (alcachofas, por ejemplo).

“No olvidemos evitar dentro de lo posible alimentos como las frutas cítricas: limones, mandarinas, naranja, frutos secos o tomates. También es importante comer despacio, ya que masticar bien los alimentos es lo que realmente ayuda a la digestión”, añadió el gastroenterólogo.

Un ejemplo de menú de dieta contra la gastritis puede incluir:

- **Desayuno:** Un vaso de leche desnatada, una tostada con queso bajo en grasa.
- **Comida:** Sopa de verduras (se puede añadir un poco de carne de pollo), pescado blanco al vapor con crema de setas, un plátano.
- **Merienda:** Un yogur natural con una cucharada de miel.



- **Cena:** Verduras cocidas con jamón cocido bajo en grasa y una manzana de postre.

Sobre el **Tour Gourmet**, el Dr. Torre señaló que es importante que se realicen este tipo de sesiones para ayudar hacer conciencia sobre el impacto de la alimentación en las diversas enfermedades gastrointestinales y sobre todo, ofrecer alternativas y variedad en el contenido de los alimentos, ya que buena parte del impacto en la calidad de vida es por las restricciones dietéticas.

medix[®], empresa mexicana con 60 años en el mercado, preocupada por brindar los mejores tratamientos a los pacientes, cuenta con un amplio portafolio para los diferentes padecimientos gastrointestinales, para mayor información pueden marcar al 01 800 36 63349 o en la página web www.medix.com.mx.