

Helicobacter, la enemiga invisible y silenciosa

Está disparando las alarmas porque cada vez está más extendida y se hace resistente a los antibióticos. Es la bacteria *Helicobacter pylori*, que ya afecta a unos 20 millones de españoles y puede causar serios trastornos

La mitad de nosotros está infectado por *Helicobacter*. En todo el mundo, cuatro mil millones de personas. Esta bacteria microscópica se ha convertido en objeto de preocupación. **En Europa existe un proyecto para su estudio en el que se integran casi 300 hospitales.** Y la Organización Mundial de la Salud ha colocado la *Helicobacter* en una lista de bacterias de prioridad elevada para desarrollar nuevos antibióticos.

QUÉ ES Y CÓMO NOS CONTAGIAMOS

La *Helicobacter pylori* (HP) es una bacteria que se 'engancha' a la mucosa del estómago. Allí alojada, desestabiliza su acidez gástrica natural, imprescindible para digerir

bien los alimentos y destruir bacterias. Los expertos afirman que nos infectamos en la infancia, principalmente a través de agua y alimentos contaminados, y por contacto directo boca a boca. Desde ese momento, la HP empieza a desarrollarse en nuestro estómago y causa trastornos. "La infección por HP se ha demostrado que es la principal causa de la úlcera gastroduodenal y sus com-

Provoca dolor e hinchazón del abdomen, pesadez y náuseas tras comer, úlceras y hasta cáncer



PRUEBAS PARA SU DETECCIÓN

- **ALIENTO.** Tomamos una pastilla de urea y luego se analiza el aire que expulsamos.
- **HECES.** Se analiza una muestra.
- **SANGRE.** Con un test serológico se buscan anticuerpos frente a la *Helicobacter*.
- **ENDOSCOPIA.** Se examina el estómago por dentro y se toma una muestra de tejido para su análisis.

plicaciones, y también se conoce su papel en el desarrollo del cáncer gástrico y el linfoma MALT gástrico", explica el Dr. Francisco José García Fernández, especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD).

LAS SEÑALES DE ALERTA

A pesar de que la gastritis que provoca la HP no se traduce en síntomas en la mayoría de los casos, sí que po-

Los alimentos como aliados

1 Aconsejados. Lácteos sin lactosa ni grasa, pescado y carne blancos, soja, clara de huevo, judía verde, calabacín, zanahoria, acelga y espinaca (cocidas y trituradas), patata, arroz, pasta, manzana, pera y plátano cocidos.

2 Desaconsejados. Leche entera, natillas, flan, mantequilla, quesos curados, carnes grasas, pescado azul, cítricos, alcachofa, brócoli, col, coliflor, legumbres, tomate, té, café, picantes, chocolate y alcohol.



demos sentir molestias en la zona alta de la barriga tras comer, hinchazón, pesadez y náuseas. "Algunas personas desarrollan complicaciones como **úlceras gástricas** o duodenales. Las úlceras también pueden no tener síntomas, pero cuando los hay los más frecuentes son **dolor o molestia** en la parte alta y central del abdomen (bajo el esternón), **distensión, saciedad precoz, falta de apetito, náuseas y vómitos, y oscurecimiento de las heces** pudiendo llegar a ser negras", describe la Dra. Susana Jiménez Contreras, también especialista de la FEAD.

LA DIETA QUE NOS BENEFICIA

Cuando se nos ha diagnosticado una infección por HP es fundamental seguir las **pautas** médicas. Nos prescribirán **antibióticos**, quizás en algunos casos combinados con **probióticos**, y una dieta que nos será muy beneficiosa. "Evitar comidas abundantes y comer en cantidad mode-

rada y varias veces al día: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse", recomiendan los doctores Jimena Abilés y Robin Rivera, especialistas de la Fundación Española de Aparato Digestivo. También nos aconsejan **comer despacio y masticar bien, reposar sentado media hora tras comer, beber agua en pequeñas cantidades fuera de las comidas**, evitar el zumo de naranja, el tomate y las bebidas con gas.

CÓMO COCINAR PARA MEJORAR

Para que la dieta antihelicobacter funcione, tan importante es lo que comemos como **la forma de cocinar** los

Se transmite por la boca y por agua y comida contaminadas. Por eso es clave lavar bien los alimentos

alimentos. Y aunque los especialistas recuerdan que solo comiendo y cocinando bien no acabaremos con la HP, los doctores Abilés y Rivera sí recomiendan "**los cocinados sencillos, como hervidos, en su jugo, plancha, vapor y horno y evitar los fritos, rebozados, empanados, salsas, guisos** y, en general, todas aquellas cocciones que no lleven grasas y aceites. Las **legumbres** pueden producir gases y para evitarlo podemos cambiar el agua de cocción una vez hayan hervido 10 minutos y pasarlas por el pasapurés para mejorar su digestión". Si no toleramos los **cereales** integrales nos sugieren sustituirlos por refinados y utilizar sal, especias y **condimentos** con moderación. **Hervir las carnes, sobre todo rojas, en agua durante 10 minutos y retirar la espuma que queda en la superficie y tostar el pan** son otras de sus recomendaciones a la hora de cocinar los alimentos para que nos ayuden en la batalla contra la Helicobacter.

EN TUS MANOS

Hábitos que ayudan a prevenir

Para intentar que la *Helicobacter pylori* no se instale en nuestro estómago, podemos seguir los consejos de los expertos:

- Lava bien las frutas y las verduras antes de consumirlas y consérvalas adecuadamente.
- Bebe agua de fuentes limpias.
- Lávate bien las manos varias veces al día, especialmente antes de comer o manipular alimentos.
- Cuídate la boca y no descuides tu higiene dental.
- No fumes. El tabaco irrita el estómago y agrava los efectos y síntomas de la infección por HP.