

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

El yogur, un remedio casero eficaz para la gastritis

El Ciudadano · 21 de julio de 2015





Con seguridad debes de saber que el yogur es uno de los alimentos indicados a consumir en caso de estreñimiento, pero quizás desconozcas que también puede ser una gran ayuda para tratar la gastritis. Descubre todos los beneficios que puede ofrecerte, en este artículo...

Por si no lo recuerdas, se llama gastritis a la **inflamación de los tejidos que recubren el estómago**.

Según los expertos, tanto la gastritis como las úlceras **son causadas por una infección con Helicobacter pylori**, una bacteria que aumenta el riesgo a que el estómago sufra una lesión, por exceso de acidez en el mismo.

Por lo general, esta bacteria **va infectando poco a poco diferentes áreas del estómago**, hasta en algunos casos infectar la totalidad de la mucosa de su mucosa.

Para tratar la gastritis de forma natural, existen diferentes alternativas, una de las más efectivas es el yogur. ¿Lo sabías? Fíjate a continuación la gran ayuda que este nutritivo alimento puede ofrecerte.

Beneficio del yogur para la gastritis

Generalmente, el **dolor abdominal de la gastritis sobreviene después de comer**. Por esta razón, es que la medicina ha puesto su atención en el efecto que producen ciertos alimentos dañinos de la dieta. A esta conclusión se llegó a través de una investigación realizada, en donde se sugiere que **el yogur puede calmar el ardor producido por la gastritis**.

Al parecer, ciertos tipos de yogures contienen cultivos activos que pueden **ayudar a regular el equilibrio de las bacterias** buenas y malas en el intestino, eliminando a la *H. pylori*. ¿Qué te parece?

En particular, los **yogures que contienen Lactobacillus y Bifidobacterium**, han demostrado gran capacidad para reducir la infección y reducir el ácido propio de la gastritis.

Además, el yogur **estimula al sistema inmunológico para combatir la infección** en forma más rápida.

¿Quieres saber cómo se realizó el estudio?

El estudio fue realizado en el 2006 y publicado por el American Journal of Clinical Nutrition, en el cual se indujo a **138 voluntarios infectados con H. pylori** que no habían mejorado con tratamiento de antibióticos, a consumir diferentes remedios naturales.

A un grupo se le dio a **tomar 200 ml de yogur** (1 taza) al día durante un mes. Los resultados mostraron que **quienes consumieron yogur lograron eliminar en forma efectiva la bacteria** que aquellos que se sometieron a otros tratamientos.

Cómo consumir el yogur para tratar la gastritis

Para obtener los beneficios de este curativo alimento, consume **de 2 a 3 tazas de yogur probiótico diariamente** hasta obtener alivio en los síntomas de esta afección.

También puedes elaborar un batido con yogur, plátano y miel. Bebe 2 o 3 vasos al día para una recuperación rápida.

Pero, cabe destacar que no solo esta bacteria puede ser la causa de esta enfermedad, ¿conoces cuáles son?

Causas y síntomas de la gastritis

La gastritis **puede estar causada por los siguientes factores:**

- Infecciones virales, por hongos o parasitarias
- Algunas drogas como la cocaína
- Alcohol
- Reflujo biliar
- Reacciones alérgicas
- Estrés
- Intoxicaciones alimentarias

Es cuanto a los **síntomas más comunes** que suelen presentarse en la gastritis, están relacionados con:

- Dolor e inflamación abdominal
- Náuseas y vómitos
- Diarrea
- Pérdida de apetito
- Sensación de plenitud
- Ardor
- Indigestión

¿Sufres de gastritis o piensas que puedes tenerla? Ya sabes, ¡el yogur puede ser la solución!

Vía: <http://remedios.innatia.com>

Fuente: El Ciudadano