

Remedios naturales para tratar la colitis ulcerosa

Remedios naturales para la colitis ulcerosa

La colitis ulcerosa es una enfermedad inflamatoria del intestino (EII) que causa inflamación crónica en el tracto digestivo, generalmente en el colon y el recto. Los síntomas de la colitis ulcerosa pueden incluir:

- Dolor abdominal
- Diarrea con sangre
- Hemorragia rectal
- Pérdida de peso
- Dificultad para defecar.

Actualmente no se conoce una cura para la colitis ulcerosa. Como resultado, las terapias naturales han crecido en popularidad entre las personas incapaces de lograr alivio sintomático sostenido.

Si bien se cree firmemente que algunos de estos remedios son efectivos para aliviar los síntomas, ninguno ha sufrido la carga de una extensa investigación clínica. Sin embargo, aquí hay seis que han comenzado a atraer la atención de los investigadores médicos:

1. Probióticos



Se cree que los probióticos son beneficiosos para controlar la colitis ulcerosa y otros trastornos digestivos crónicos. Estos agentes bacterianos "amigables" a menudo son capaces de controlar las bacterias más dañinas al tiempo que **reducen la inflamación y mejoran la mucosa protectora** del intestino. Además, se **consideran seguros sin efectos secundarios significativos**.

Lea también: [Los probióticos podrían prevenir lesiones hepáticas relacionadas con la autoinmunidad](#)

Un estudio de la Universidad de Alberta examinó a 34 personas con colitis ulcerativa leve a moderada que no respondían al tratamiento convencional. Los investigadores dieron a cada uno un suplemento probiótico, llamado VSL3, por un período de seis semanas. Al final del estudio, 18 personas (53 por ciento) demostraron la remisión, mientras que otras ocho (24 por ciento) tuvieron una respuesta favorable.

De manera similar, un estudio italiano trató a 25 personas con [Saccharomyces boulardii](#), una levadura probiótica que resultó beneficiosa para el tratamiento de la enfermedad de Crohn. Cuando se utilizó junto con el medicamento antiinflamatorio mesalazina, el *S. boulardii* logró la remisión clínica en 17 de los participantes (72 por ciento).

2. Gel de Aloe Vera



Se ha encontrado que el gel de aloe vera tiene un **efecto antiinflamatorio en personas con colitis ulcerosa**. Un ensayo aleatorizado, doble ciego exploró la efectividad del gel oral en 30 personas a las que se recetó una dosis de 100 ml dos veces al día. Después de cuatro semanas, se observó la remisión clínica en nueve personas (30 por ciento), la mejoría clínica se observó en 11 (37 por ciento) y la respuesta clínica se observó en 14 (47 por ciento).

3. **Boswellia**



La Boswellia es una hierba medicinal derivada de un árbol nativo de la India. El ingrediente activo que se encuentra en la resina de la corteza, se cree que tiene fuertes efectos antiinflamatorios. En este extracto, la Boswellia se usa popularmente para tratar afecciones inflamatorias como la artritis reumatoide pero sin la irritación estomacal que a menudo se observa con los analgésicos convencionales.

Un estudio encontró que el 82% de las personas que tomaron 350 miligramos de extracto de Boswellia tres veces al día experimentaron la remisión de la colitis ulcerosa leve a moderada. La Boswellia está disponible en forma de píldora y contiene de forma estándar un 60% de ácidos boswelicos. Si bien se considera seguro, el extracto de Boswellia no debe usarse durante más de 12 semanas a menos que esté bajo la supervisión de un profesional de la salud calificado.

4. Vitamina C dietética

Un estudio japonés, evaluando los efectos de la dieta en la EII, encuestó a 111 personas con colitis ulcerosa sobre sus hábitos alimentarios. La encuesta encontró que el mayor consumo de dulces se asoció positivamente con el riesgo de colitis ulcerosa. **La vitamina C**, por el contrario, se encontró que tiene un **efecto protector**. Una mayor ingesta de la vitamina de las fuentes de alimentos se asoció con un menor riesgo de colitis ulcerosa. Los ejemplos incluyen pimientos rojos, perejil, fresas y espinacas.

5. Ácido Fólico



Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Las personas con colitis ulcerosa crónica tienen un mayor riesgo de cáncer de colon. Un estudio de la Universidad de Toronto encontró que la suplementación de folato en la dieta a cuatro veces el requerimiento dietético recomendado, suprimió significativamente el cáncer de colon asociado a la colitis ulcerosa.

Además, la incidencia de lesiones de alto grado en el grupo con suplemento de folato fue un 46% menor que en las personas que no proporcionaron el suplemento.

6. Bromelina



Se cree que la bromelina, una mezcla de enzimas que digieren proteínas derivadas del tallo de la piña, reduce la inflamación digestiva. Un estudio en animales de la Universidad de Duke encontró que el tratamiento diario con bromelina oral disminuyó la incidencia y la gravedad de la colitis. La investigación fue instigada por los informes en 2000 sobre dos personas que habían logrado la remisión de la colitis ulcerosa después de ser tratados con el producto, popularmente comercializado en tiendas de alimentos como una "ayuda digestiva".

Puntos a considerar

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Los suplementos y otras formas de terapia alternativa no han sido rigurosamente probados para la seguridad en mujeres embarazadas, madres lactantes, niños o personas con condiciones médicas. Si bien hay formas de tomar suplementos de forma segura, nunca se deben usar como reemplazo de la atención médica estándar. Siempre informe a su proveedor de atención primaria o cualquier suplemento, hierbas chinas o remedios homeopáticos que esté tomando.

Retrasar o evitar la atención médica estándar basada en evidencia anecdótica o sin fundamento puede tener consecuencias graves.

Referencias:

Qin, T .; Du, M .; Du, H. et al. "Suplementos de ácido fólico y riesgo de cáncer colorrectal: un metanálisis de ensayos controlados aleatorios". *Scient Rep.* 2015; 5: 12044.

Rathnavelu, V .; Alitheen, N .; Sohila, S. y col. "Papel potencial de la bromelina en aplicaciones clínicas y terapéuticas". *Biomed Rep.* 2016; 5 (3): 283 - 288.

Fedorak, R. "Los probióticos en el tratamiento de la colitis ulcerosa". *Gastro Hepatol.* 2010; 6 (11): 688-690.

Ke, F .; Yadav, P .; y Ju, L. "Medicina herbal en el tratamiento de la colitis ulcerosa". *Sau J Gastroenterol.* 2012; 18 (1): 3-10.

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.