

Los alimentos que te protegen frente a la infección por VPH

Las infecciones de transmisión sexual son un tema de gran importancia para la salud pública, pues la población afectada es muy extensa y está en constante aumento. Por esto, los gobiernos de muchos países han invertido presupuesto para crear programas de salud enfocados en educar y concientizar a la población en el uso de métodos anticonceptivos que protejan frente a estos padecimientos.

Uno de los agentes infecciosos de mayor preocupación es el VPH. Este virus representa un factor de alto riesgo para el desarrollo de cáncer cervicouterino, una de las principales causas de muerte en mujeres. Por lo que su diagnóstico e identificación tempranos, son primordiales para prevenir complicaciones.

Ante este panorama, científicos de la institución BGI Genomics, realizaron un estudio para ver la relación que existe entre los hábitos de un estilo de vida y la infección por VPH, los resultados obtenidos fueron realmente sorprendentes.

Para abordar este tema, platicaremos brevemente sobre este agente infeccioso, los resultados del estudio y los alimentos que estos investigadores recomiendan.

EL VPH

[El virus de papiloma humano \(VPH\)](#) está presente en un porcentaje alto de infecciones en la cavidad oral y orofaríngea. Estos virus se agrupan en virus de alto riesgo y bajo riesgo, los que más preocupan son los del serotipo 16 y 18, ya que han demostrado ser agentes que causan carcinomas. Las personas infectadas por VPH, pueden manifestar papilomas, condilomas y verrugas. Las verrugas son provocadas por VPH tipo 1, 2 y 4. Se localizan dentro de la boca, en la mucosa, en el paladar y en los labios.

El estudio

La población de estudio los participantes fueron reclutados a través de la plataforma eSaluds en Shenzhen, China continental. El estudio fue de tipo transversal, los factores del estilo de vida y las muestras de moco cervical (CVM) se recolectaron de cada participante. Además, se recolectaron datos de interés como la edad, las enfermedades actuales o anteriores, a esta

información se le realizaron ajustes para aplicar regresión logística univariable y multivariable. Los factores de vida se clasificaron en diferentes categorías para realizar un análisis de estratificación.

Dentro del grupo poblacional, 149 pacientes eran positivos a VPH y 346 negativos la detección se realizó por métodos de moleculares. Los investigadores encontraron que la actividad física y una dieta saludable se asociaron de manera estadísticamente significativa con la infección por VPH (valores de $P < 0,001$), después de realizar el ajuste la edad y las patologías existentes o pasadas.

Además, se encontró que tres factores incluidos fueron insignificantes para la infección por este virus (calidad de sueño, ansiedad y la depresión).

La mayoría de las infecciones por VPH fueron causadas por un mismo serotipo (variante del virus) hasta en 83 de los casos totales.

El factor más importante para disminuir las infecciones únicas y múltiples por VPH fue la dieta. En la cual, se identificaron dos alimentos sumamente importantes: los tomates que contienen **licopeno** (también disponible en el pimiento rojo, rábano, pomelo rosado, papaya, sandía, col roja, granada) y los productos de origen animal y lácteos que contienen **vitamina A**.

Conclusiones: Entre los factores del estilo de vida, la inactividad física o el desequilibrio en la dieta pueden aumentar significativamente el riesgo de infección por VPH. En particular, el equilibrio de la dieta podría estar relacionado con el número de serotipos de VPH. Nuestros resultados sugieren que el ejercicio y la regulación de la dieta pueden reducir el riesgo de infección por VPH.

Los científicos explican que tanto la vitamina A como el licopeno se digirieron aún más a través del sistema del tracto gastrointestinal activando el sistema inmunitario humano relativamente robusto como el sistema de inmunidad celular, por lo que recomendaron ampliamente su consumo.

Otro dato importante descubierto, es que la dieta equilibrada, tuvo un mayor impacto de protección ante distintos genotipos de VPH.

Con información de la revista [Frontiers](#)