

Cándida y disbiosis: con prudencia

La cándida es un hongo que vive normalmente en el cuerpo. El término 'disbiosis' se refiere a un desequilibrio de la microbiota. Ambos temas están rodeados de mucha información poco rigurosa que conviene matizar.

QUÉ SABER



Cándida normal

Es un hongo que vive de forma habitual en el cuerpo.



Infección real

La candidiasis clínica requiere diagnóstico médico.



Disbiosis

Desequilibrio de la microbiota, aún en estudio.



Mucho mito

Circulan 'dietas anticándida' sin respaldo sólido.



Con criterio

Desconfiar de diagnósticos y curas milagro.



Alimentación

Cuidar la microbiota sí tiene sentido general.

Existe mucha desinformación sobre la 'cándida' y las 'dietas anticándida', a menudo con fines comerciales. La candidiasis clínica requiere diagnóstico y tratamiento médico. Desconfía de diagnósticos vagos y dietas muy restrictivas sin base.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cuidar la microbiota con sentido

Estas orientaciones generales ayudan a cuidar la microbiota de forma sensata.

ORIENTACIONES GENERALES



Fibra y variedad

La base para una microbiota sana.



Fermentados

Yogur, kéfir y similares.



Menos ultraprocesados

Y menos azúcar añadido.



Sin dietas extremas

Evita restricciones drásticas sin diagnóstico.



Diagnóstico médico

Ante síntomas, consulta a un profesional.



Sin milagros

La microbiota se cuida a largo plazo.

Esta ficha es divulgativa. Ante síntomas atribuidos a 'cándida' o 'disbiosis', lo prudente es una valoración médica. Evita dietas muy restrictivas o suplementos sin respaldo ni indicación profesional.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.