

# ¿Influye la alimentación en

**E**strés prolongado, dietas inadecuadas, cambios bruscos de temperatura o el descanso insuficiente provocan que el organismo se resienta y descendan nuestras defensas. Hay signos, como *pupas* en los labios, cansancio, heridas que tardan en cicatrizar, dolores musculares o fragilidad del cabello, que delatan que nuestras defensas se encuentran bajas. Si bien lo ideal sería evitar los hábitos y situaciones que debilitan nuestro organismo, una alimentación adecuada puede ayudarnos a superar las épocas difíciles, al reforzar el sistema inmunológico que nos protege de bacterias, virus y otros organismos patógenos.

**La dieta equilibrada refuerza el sistema inmunológico.** Apparentemente la ingesta energética tiene influencia en la actividad inmunológica, tanto por exceso como por defecto de calorías. El aporte excesivo de energía puede afectar a la capacidad del sistema inmunológico de combatir infecciones, por lo que la obesidad está ligada a una mayor incidencia de enfermedades infecciosas. Además, los obesos son más propensos a desarrollar enfermedades cardiovasculares, relacionadas con alteraciones de la función inmunológica. Pero también las personas desnutridas presentan un mayor riesgo de contraer infecciones, al igual que quienes siguen regímenes de adelgazamiento de menos de 1.200 calorías al día u otros de mayor número de calorías pero desequilibrados, ya que esas dietas pueden disminuir la función inmunológica.



## Nutrientes directamente relacionados con el sistema inmunológico

**VITAMINA C:** aumenta la producción de interferón (sustancia celular que impide a una amplia gama de virus provocar infecciones), por lo que la inmunidad se puede potenciar. Además, esta vitamina es necesaria para formar colágeno, un componente esencial de las membranas de las células, por lo que la vitamina C contribuye al mantenimiento de las barreras naturales contra las infecciones.

Fuentes alimentarias: Guayaba, kiwi, mango, piña, caqui, cítricos, melón, fresas, bayas, pimientos, tomate, verduras de la familia de la col, frutas y hortalizas en general.

**VITAMINA E:** diversos estudios han demostrado que aumenta la respuesta inmunológica (se administró 200 mg/día de esta vitamina a personas que no seguían una alimentación sana y con defensas bajas, y su respuesta inmunológica mejoró notablemente).



Fuentes alimentarias: aceite de germen de trigo, aceite de soja, germen de cereales o cereales de grano entero (pan, arroz y pastas alimenticias integrales, etc.), aceites de oliva (principalmente, el virgen extra de primera presión en frío), vegetales de hoja verde y frutos secos.

**VITAMINA A:** representa un papel esencial en las infecciones y en el mantenimiento de la integridad de la superficie de las mucosas (barreras naturales contra las infecciones).

Fuentes alimentarias de vitamina A: hígado, mantequilla, nata, huevo y lácteos completos.

Fuentes alimentarias de beta-caroteno: cuando el organismo lo requiere, se transforman en vitamina A. Presente en verduras de color verde o de coloración rojo-anaranjado-amarillento y algunas frutas (albaricoques, cerezas, melón y melocotón...).

**OTRAS VITAMINAS:** se han descrito alteraciones del sistema inmunológico asociadas al déficit de vitaminas del grupo B. La carencia de ácido fólico o vitamina B9 suprime la respuesta de algunos linfocitos, lo que a su vez se acompaña de una disminución de anticuerpos (sustancias que luchan contra los gérmenes y tóxicos). También se sabe que las deficiencias de tiamina o B1, riboflavina o B2, ácido pantoténico o B5, biotina o B8 y cianobalamina o B12, pueden disminuir la producción de anticuerpos.

Fuentes alimentarias: El complejo vitamínico B aparece en la mayoría de alimentos de origen vegetal (verduras, fruta fresca, frutos secos, cereales, legumbres) y en los de origen animal (carne y vísceras, pescado y marisco, huevos y en los productos lácteos).

El ácido fólico se encuentra mayoritariamente en la verdura de hoja verde, legumbres verdes, frutas, cereales de desayuno enriquecidos e hígado, y la vitamina

# el sistema inmunológico?

Una dieta equilibrada ayuda mucho a nuestro sistema de defensas

B12 abunda en el hígado y el marisco, pero también está presente en alimentos como carne, pescado, huevos y productos lácteos.

**FLAVONOIDES:** no se consideran nutrientes, son sustancias propias de plantas (colorantes) de acción antioxidante. Están presentes en numerosos vegetales, algunos de los cuales potencian la acción de la vitamina C.

**Fuentes alimentarias:** Verduras de la familia de la col, verdura de hoja verde, frutas rojas, moradas y cítricos.

**HIERRO:** el déficit de hierro es relativamente frecuente y afecta principalmente a jóvenes y embarazadas; disminuye la proliferación (multiplicación y crecimiento) celular y la respuesta inmunológica.

**Fuentes alimentarias:** hígado, carnes (especialmente la de caballo), pescado, huevo y, en menor proporción, lácteos.

**ZINC:** la carencia de zinc es relativamente frecuente en niños, mujeres embarazadas, madres lactantes, ancianos y personas vegetarianas o que realizan dietas bajas en calorías. El consumo habitual de tabaco también se puede considerar factor de riesgo de déficit. Su carencia influye en el sistema inmu-

nológico y afecta fundamentalmente a órganos linfoides (que producen linfocitos) y a la respuesta inmunológica.

**Fuentes alimentarias:** mariscos, hígado, semillas de calabaza, quesos curados, legumbres y frutos secos, cereales completos, carnes, pescados, huevos y lácteos.

**SELENIO:** el déficit de selenio afecta a la inmunidad, estando disminuida, entre otros, la actividad bactericida, la respuesta de los anticuerpos frente a ciertos tóxicos y el desarrollo de linfocitos.

**Fuentes alimentarias:** Carne, pescado, marisco, cereales, huevos, frutas y verduras.



La reducción de las grasas en la dieta es fundamental para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Parece que las dietas ricas en grasa reducen la respuesta inmunológica y aumentan el riesgo de infecciones. Por tanto, si se reduce el contenido de grasa en la dieta, la actividad inmunológica mejora. Pero la procedencia o calidad de las grasas de nuestra alimentación es también importante. Conviene incluir en la dieta pescado azul, frutos secos, aceite de oliva, girasol, soja o aceite de linaza para asegurar un aporte equilibrado de grasas esenciales para la salud.

Consumir productos lácteos fermentados -yogur, kefir- aumenta las defensas ante los microorganismos que provocan las intoxicaciones alimentarias y un mejor estado general del sistema inmunológico.

El mantenimiento del sistema inmunológico requiere, además, un consumo constante de vitaminas y minerales. Hemos de asegurarnos de que seguimos una dieta equilibrada que incluya muchos alimentos distintos y en las cantidades adecuadas.

Vitaminas y minerales, vinculados a nuestro sistema de defensas



## Recomendaciones para potenciar nuestras defensas

- Seguir una dieta variada, basada en alimentos frescos y ricos en vitaminas y minerales.
- Recurrir a los baños de temperatura alterna (fría, caliente) que estimulan la circulación sanguínea y linfática y fortalecen el organismo.
- Utilizar plantas medicinales

que pueden ayudar a reforzar la inmunidad: equinácea, tomillo, escaramujo, ajo, hojas de grosello negro, espino amarillo....

- Dormir un suficiente número de horas, para favorecer el correcto funcionamiento de nuestro sistema de defensas.
- Realizar, de forma regular,

actividad física de intensidad moderada: caminar a paso ligero, nadar, bicicleta...

- Llevar un ritmo de vida más relajado y evitar el estrés, uno de los principales enemigos de nuestro sistema inmune.

- Cuando nuestra dieta no es equilibrada, podemos recurrir a complementos dietéticos, siempre bajo la prescripción de un profesional, teniendo en cuenta que al mismo tiempo debemos mejorar paulatinamente nuestros hábitos alimentarios.