

## C O R O N A V I R U S

### ALIMENTARNOS PARA APOYAR NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO

Hay mucha información a nuestro alrededor sobre supuestas dietas mágicas que curan o previenen el coronavirus. Algunos podrán tener buenas intenciones pero están mal informados.

Nuestro sistema inmunitario tiene límites saludables y no puede "acelerarse", y tampoco se querría hacerlo. Lo que desea hacer es **apoyar** a nuestro sistema inmunitario para que pueda funcionar normalmente, y eso no es lo mismo que aumentarlo o sobrealimentarlo.

Hay que saber que alrededor del 80 por ciento de las células inmunes de nuestro cuerpo viven en el intestino. La población de bacterias y otros microbios, aproximadamente 100 billones, que componen nuestra microbiota intestinal juega un papel importante en la fortaleza del sistema inmunológico.

Una de las muchas cosas que da forma a la microbiota intestinal es la **comida que comemos**. Específicamente, alimentos que contienen **probióticos o prebióticos**.

Los probióticos son bacterias y otros microbios que han demostrado beneficiar nuestra salud cuando los consumimos adecuadamente y en forma suficiente. Sin embargo, esto no indica que hay que salir a comprar y tomar un suplemento probiótico, ya que las diferentes cepas bacterianas y microbianas tienen diferentes efectos, por lo que tomar la incorrecta podría funcionar en contra del efecto buscado. En cambio, sí tiene sentido **incluir alimentos que naturalmente contengan microbios probióticos**, como el **yogur y el kéfir** (o yogur búlgaro/ yoca/ leche kefirada o bulgaros, es una leche fermentada rica en bacterias y levaduras probióticas).

Los prebióticos son alimentos que contienen fibra no digerible que a las bacterias buenas del intestino grueso o colon les gusta comer o fermentar, lo que les ayuda a sobrevivir y prosperar. Los prebióticos están constituidos por moléculas de gran tamaño que forman parte de la fibra alimentaria, en su mayoría son hidratos de carbono (oligo y polisacáridos) que son fermentados por la flora intestinal. Ejemplos de prebióticos en los alimentos: fructooligosacáridos (FOS) o fructanos, inulina, maltodextrina, el almidón resistente, la lactulosa y los galactooligosacáridos (GOS) de la leche materna.

Es importante saber que **no todas las fibras tienen actividad prebiótica**. Mayoritariamente los prebióticos se encuentran en alimentos de origen vegetal y en la leche materna.

Las fuentes principales son: **el ajo** (9-16% de inulina), **la cebolla** (fructooligosacáridos e inulina, aunque esta última en baja proporción, 2-6 %), **las alcachofas** (3-10 % de inulina), **los plátanos y otras frutas (FOS)**, **la miel**, **el trigo**, **la avena y otros cereales**, **la soja y demás legumbres**, **los espárragos** (2-3% inulina en un 2-3 %) ,**la achicoria/escarola/endibia** (10-15% inulina) **y el puerro** (similar al ajo pero con un 3-10% de inulina), **diente de león** (12-15% inulina).

En síntesis los probióticos se diferencian en que estos proporcionan bacterias exógenas vivas a la microflora, mientras que los prebióticos favorecen el crecimiento de estas bacterias a base de aportarles diferentes sustratos (alimentos).

**¿Y las vitaminas?** Sí, es verdad que hay ciertos nutrientes que juegan un papel en nuestra función inmune, en particular las **vitaminas A, C y D** y el mineral **zinc**, pero la megadosis con suplementos orales o un goteo intravenoso no es la solución para aumentar la función inmune, ya que no hay evidencia de que las dosis más altas sean mejores. La recomendación es una dieta rica en estos nutrientes.

Principales fuentes de:

- Vit A: huevos, frutas de color naranja y amarillo, y la mayoría de las hortalizas de hoja verde (acelga, espinaca). Cereales de desayuno fortificados y leche descremada fortificada.
- Vit C: cítricos (naranja, limón, pomelo, kiwi, mandarina), perejil, coles de brusela, brócoli, bulbo de hinojo, papaya, ají morrón colorado, grosellas.
- Vit D: pescados (como el salmón, el atún y la caballa). El queso, yema de huevo contienen cantidades menores. Los hongos aportan cierta cantidad de vitamina D. Además del sol, aunque probablemente no pasemos suficiente tiempo afuera con la piel expuesta a los rayos UV para que el cuerpo produzca suficiente vit D. Es importante chequear mediante análisis como estamos de Vit. D.
- Zinc: frutos secos (maní), semillas (de calabaza), cereales, arroz integral.

## Resumen y recomendaciones para apoyar a nuestro sistema inmune:

Seguir una dieta "plant based": que incluya muchas frutas y verduras de diferentes colores, junto con legumbres (lentejas, garbanzos, porotos, etc), granos enteros (arroz integral, arroz negro, trigo burgol, trigo sarraceno, quinoa, avena) nueces y semillas. Este tipo de dieta proporcionará a los microbios intestinales mucha fibra prebiótica y aportará además nutrientes que respaldan el sistema inmunológico.

Si se intenta limitar ir con frecuencia a la verdulería o comercios, las frutas y verduras congeladas son igual de nutritivas y más fáciles de abastecer.

Limitar el consumo de alcohol, azúcar y alimentos altamente procesados, ya que no son buenos para la salud intestinal y pueden desplazar alimentos más nutritivos en su dieta.

Además se aconseja:

- Seguir ejercitándose, porque la investigación muestra que la actividad física es buena para el sistema inmunológico.
- Dormir lo suficiente (8h al día), se sabe que una calidad de sueño adecuada ayuda a mantener la salud inmunológica, incluida la reducción del riesgo de enfermedades infecciosas y el apoyo a la recuperación si nos enfermamos.
- Intentar relajarse, el estrés reduce la función inmune y aumenta el riesgo de contraer una enfermedad infecciosa.
- Dejar de fumar o vapear. Los fumadores y las personas con enfermedades respiratorias tienen una tasa más alta de enfermedades graves y complicaciones del coronavirus.
- No automedicarse. Los antibióticos a menos que deba tomarlos por prescripción médica, agotan las bacterias buenas de nuestro sistema dejándonos más vulnerable a otras infecciones.