

Fortalecer el sistema inmune: 10 puntos clave sobre la alimentación y el estilo de vida

Rodríguez Hernández, Claudia

2021-02-25

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5004>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

**Fortalecer el sistema Inmune: 10 puntos clave sobre la alimentación y el
estilo de vida**

Claudia Rodríguez Hernández

Publicado en “Lado B”, el 25 de febrero de 2021. Disponible:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202102251124086625&temaid=12996>

A raíz de la pandemia actual y sin precedentes de COVID-19, el Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha resaltado la importancia de tener una alimentación correcta y un estilo de vida saludable, para fortalecer el sistema inmune.

Esta lista, brinda la oportunidad de enfocarse en fortalecer los cuatro pilares del estilo de vida: alimentación, ejercicio sueño y relajación.

La pandemia de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) causada por el virus SARS-CoV-2 es altamente transmisible y puede ser potencialmente letal. Por lo tanto, cualquier estrategia que pueda prevenir o mitigar el riesgo de infección respiratoria y fortalecer la inmunidad general es fundamental en este momento.

Una mala alimentación, ya sea debido a una ingesta dietética insuficiente de nutrientes esenciales o una mala calidad de la dieta en general, puede comprometer la función inmunológica y aumentar el riesgo general de infección.

Los micronutrientes, comúnmente conocidos como vitaminas y minerales, son necesarios en pequeñas cantidades, pero son fundamentales para la salud e indispensables para fortalecer el sistema inmune.

Múltiples micronutrientes son esenciales para una buena función inmunológica, particularmente vitaminas A, C, D, E, B2, B6, B12 y B9 (ácido fólico) y minerales hierro, selenio, zinc, magnesio y cobre, y estos se encuentran en una variedad de alimentos que forman parte de nuestra alimentación habitual.

Existe una variedad de alimentos ricos en vitaminas y minerales, en particular frutas y verduras, las cuales se deben consumir de la manera más natural posible:

Alimentos	Vitamina o mineral contenido en el alimento
Brócoli, espinaca, acelga, col rizada, lácteos, pescado, huevo e hígado de res	Vitamina A
Guayaba, pimienta, cebolla, col, verduras de hoja verde (espinaca, acelga), coles de Bruselas, frutas cítricas (naranja, mandarina) y mango	Vitamina C
Pescado (salmón), lácteos (leche, queso) y carnes rojas	Vitamina D
Aceites vegetales (canola, girasol), nueces (cacahuates, almendras, avellanas), semillas de girasol, verduras verdes (espinaca, brócoli), alimentos fortificados (cereales de caja, jugos de fruta embotellados, margarinas y untables (crema de cacahuate)	Vitamina E
Hígado de res, lomo de res, cereales de caja fortificados, avena, yogur natural sin grasa, leche, champiñones, almendras y queso	Vitamina B2
Garbanzos, carnes (hígado de res, pechuga de pollo), pescado (salmón, atún), cereales de caja fortificados, papa y plátano	Vitamina B6
Mariscos (almeja), carne (hígado de res), pescado (salmón, trucha, atún) y lácteos (leche, yogur)	Vitamina B12
Verduras verdes (espinaca, col rizada, brócoli) frijoles y otras leguminosas (lentejas, habas), naranja, pan de granos enteros, carnes (aves, cerdo e hígado) y mariscos	Vitamina B9

Fuentes de hem: carnes rojas, hígado y vísceras, de origen animal Fuentes no-hem: espinaca, leguminosas (frijoles) y quinoa, de origen vegetal	Hierro
Mariscos (ostiones, ostras, cangrejo, langosta), chuletas de cerdo, frijoles, cereales de caja fortificados, semillas de calabaza (pepitas)	Zinc
Pescado (atún, sardinas), mariscos (camarones), carnes (pavo, res y pollo), huevo, queso cottage y piñones	Selenio
Almendras, nuez de la India, espinacas, cereal de caja, frijoles negros y edamames	Magnesio
Hígado de res, mariscos (ostras, ostiones, cangrejo), papa, champiñones, nuez de la India y semillas de girasol	Cobre

En muchos grupos de alto riesgo (mujeres embarazadas, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas degenerativas), una dieta equilibrada por sí sola puede no ser suficiente para satisfacer estos requisitos y las deficiencias pueden contribuir a una función inmunológica deteriorada. Esto puede deberse a una variedad de factores que afectan la ingesta, la absorción y también a una mayor utilización de micronutrientes durante los períodos de infección. En tales casos, el sistema inmunológico puede apoyarse con suplementos de micronutrientes, especialmente para ayudar a corregir las deficiencias.

El consumo de tabaco y alcohol disminuye la capacidad del sistema inmune debido a que se afecta la producción de linfocitos T. Por lo tanto, se debe evitar o al menos reducir significativamente el consumo de estas sustancias.

La actividad física y ejercicio tienen un impacto positivo en el funcionamiento de todos los sistemas del organismo y el sistema inmune no es la excepción. Incluso en el confinamiento pueden realizarse distintas actividades. La clave es establecer

un horario para hacerlo, empezar con pocos minutos e ir incrementando el tiempo y la intensidad paulatinamente hasta lograr 30 minutos al día. La recomendación de la OMS es realizar como mínimo 120 minutos de actividad física a la semana.

El sueño puede modificar la función del sistema inmune induciendo cambios en el eje hipotálamo-pituitaria-adrenal y el sistema nervioso simpático. A su vez, el ritmo circadiano de hormonas como el cortisol y la adrenalina, que descienden en la noche, favorece diferentes actividades de la función inmunitaria, por lo tanto, se recomienda dormir de 7 a 8 horas al día.

Para que la vitamina D pueda convertirse en la forma (D3 colicalciferol) en la que es absorbida en el organismo, es indispensable tomar baños de sol. Se recomienda que sean de máximo 15 a 20 minutos al día antes de las 11:00 a.m. y después de las 4:00 p.m., considerando que debe aplicarse sobre la piel un filtro solar para protegerla de los rayos UV.

Si bien la pandemia por COVID-19 está causando angustia e incertidumbre además del impacto de la enfermedad–, es importante recordar que existen maneras para mantenernos protegidos. Comer sanamente, dormir adecuadamente y realizar actividad física, contribuirá al mantenimiento del bienestar físico y mental lo cual, a su vez, impactará positivamente en el fortalecimiento del sistema inmune.