

## Importante fortalecer el sistema inmune para enfrentar enfermedades estacionales y COVID-19

AGOSTO 25, 2020, 11:12 AM, INICIO, SALA DE PRENSA

- *Mantener el aparato digestivo saludable, determinante para las buenas defensas*
- *Evitar alimentos procesados y altos azúcares para mantener una buena flora intestinal*
- *Si se presentan deficiencias de nutrimentos, importante consumir probióticos, vitamina C y Zinc*

La COVID-19 nos ha hecho darnos cuenta de qué tan vulnerable es nuestro cuerpo y la importancia que tiene el cuidado de nuestra salud de forma preventiva. Fortalecer el sistema inmune con base en alimentos con gran valor nutrimental se vuelve una necesidad de primer orden.

Nuestro cuerpo se defiende de las infecciones gracias a nuestro sistema inmunológico y la fuerza que éste tenga para combatir las enfermedades, depende de nuestros hábitos. La buena alimentación es básica para tener un buen mecanismo de defensa.

Al nacer, nuestro sistema inmunológico es inmaduro, y conforme recibe alimento y vacunas, se refuerza. Cuando una persona llega a los 60 años, los hábitos que haya tenido a lo largo de su vida definirán el desgaste de su cuerpo y, por lo tanto, su respuesta inmunológica.

En este contexto, la Licenciada en Nutrición egresada de la Universidad de Guadalajara (U de G), Alejandra López López, explicó que, *“nuestro cuerpo nos avisa cuando el sistema inmune no se encuentra bien, ya que podemos presentar Infecciones o resfríos recurrentes, cansancio fuera de lo habitual y problemas gastrointestinales en general”*.

El sistema digestivo es uno de los más importantes para tener una buena salud, constituye la parte más extensa del sistema inmunitario, recibe diariamente una gran carga de bacterias y es capaz de distinguir entre las dañinas y las benéficas que obtenemos a través de los alimentos.

*“Somos lo que comemos. Si consumimos alimentos altamente procesados con poco valor nutrimental o con alto contenido de azúcares añadidas, nuestra flora intestinal, también conocida como microbiota, se verá afectada. Además de presentar problemas digestivos, seremos más vulnerables a enfermedades como la influenza y ahora la COVID-19.”*, comentó López López, Coordinadora de Nutrición de la empresa Bodylogic de Grupo PISA®.

De acuerdo con la Revista de Gastroenterología de México, la microbiota intestinal es como una huella dactilar, cada persona posee una que es única e irrepetible, y consiste en un grupo de microorganismos vivos que habitan dentro de nuestro intestino y son esenciales para el crecimiento, la nutrición y el refuerzo de nuestra inmunidad. Este delicado ecosistema se puede alterar con una mala alimentación, exceso de antibióticos y tabaquismo, desencadenando enfermedades como la obesidad y el asma.

La especialista en nutrición también recomendó que para ayudar a que nuestro organismo funcione de manera adecuada, podemos apoyar a nuestro sistema inmune con hábitos y alimentos que lo fortalezcan. Consumir frutas, verduras, nueces, semillas, lácteos de calidad y granos integrales, además de dormir bien, controlar el estrés, no fumar y realizar actividad física de manera regular, nos ayudarán a promover nuestra salud de forma general.

Además, es muy importante ingerir agua en cantidades suficientes para que nuestro organismo funcione bien, ya que estamos formados en un 70% de agua. Si estamos deshidratados nuestras mucosas, que desempeñan funciones importantes de defensa, se debilitarán.

*“Algunos de los nutrimentos que nos ayudan a mantener en buen estado a nuestras defensas son el cobre, hierro, selenio, zinc, magnesio, las vitaminas B6 y B12, así como las C, A, E, D y el Omega 3”* comentó Alejandra López, nutrióloga de la U de G.

Al incluir todos los grupos alimenticios dentro de nuestra dieta, estaremos consumiendo los componentes que ayudarán a nuestro sistema inmune para que funcione adecuadamente. Cuando se presentan patologías como el cáncer, enfermedades autoinmunes o aquellas que no permiten la adecuada absorción de los nutrimentos, es recomendable considerar la suplementación alimenticia, siempre indicada por un profesional de la salud.