

RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO:

Teniendo en cuenta la situación tan delicada que estamos atravesando por el contagio masivo del **COVID-19**, es el momento de reforzar nuestro sistema inmunitario a través de la alimentación.

Nos han informado que, **en caso de contagio**, nuestra evolución depende, en gran parte de nuestras defensas. Hay factores médicos y genéticos que son ineludibles, pero ¿qué podemos hacer que esté en nuestra mano? **Alimentarnos correctamente**. Normalmente nos quejamos de la falta de tiempo, bueno pues ahora lo tenemos y ¡¡hay que aprovecharlo!!

Además, podemos aprovechar este periodo para **dormir bien** y permitir al organismo que descanse y se recupere ¡¡volveremos con más fuerza!!

Os he preparado una serie de **consejos** en este sentido que espero os sean de utilidad. Estos alimentos no deben faltar en nuestra dieta porque fortalecen el sistema inmunitario y nos protegen de las agresiones.

1. Vitamina A



Su déficit implica una alteración de la inmunidad innata y de la secreción de anticuerpos. Además **es esencial para la integridad de las mucosas** implicadas en el sistema defensivo de barrera que evita la entrada de agentes patógenos.

Se encuentra en grasas lácteas, yema de huevo, hígado y carne de animales. Como provitamina A abunda en la **zanahoria, la calabaza, el boniato y el albaricoque.**

2. Vitamina C



Es quizá **la vitamina más conocida para incrementar la inmunidad.** Es importante en la síntesis del colágeno que sirve de estructura y soporte de la piel y en elementos implicados en las barreras físicas de protección del organismo.

Comer a diario al menos **cinco raciones entre frutas y hortalizas** asegura el aporte adecuado de **vitamina C.** Abunda en frutas como el **kiwi o los cítricos** y en verduras como **el pimiento, la col o el tomate.**

3. Vitamina E



Es un **potente antioxidante** que actúa protegiendo las membranas biológicas. Así pues, contrarresta las acciones inmunosupresoras de los radicales libres. Sus principales fuentes alimentarias son los **aceites vegetales de primera presión en frío,** en especial el de germen de trigo, verduras de hoja verde, **frutos secos y aguacate.**

4. Vitamina D



Estimula la inmunidad innata con una **acción antiinfecciosa** que favorece la participación de los macrófagos en la lucha contra los microorganismos. Se ha descrito un efecto protector de inhibición de la inmunidad adquirida, **beneficioso en enfermedades autoinmunes**.

5. Setas



El **shiitake**, el **maitake** y el **reishi** aumentan el número y la actividad de las células inmunitarias. El **champiñón** también estimula la inmunidad.

6. Crucíferas



El **brécol**, **coles de bruselas** o **coliflor** poseen sustancias antioxidantes, como las cumarinas o lactonas, que fomentan los **mecanismos de detoxificación**.

7. Ajo



La alicina que contiene el ajo una vez cortado o machacado se comporta como un **factor antimicrobiano y estimulante del sistema inmune**.

8. Pescado azul



Omega 3 se trata de un nutriente que mejora las defensas. Entre los productos con más niveles de Omega 3 se encuentran los pescados, especialmente los **azules**; también se puede hallar Omega 3 en el aguacate, en los frutos secos o en la avena, entre algunos otros.

9. Arroz integral y frutos secos



El arroz **integral** posee gran cantidad de antioxidantes, es rico en minerales y contiene muchas vitaminas de grupo B mayormente. Los **frutos secos** aportan **vitamina E**, que es muy importante para el **sistema inmune** y las **defensas**. Las **almendras** ayudan a la producción de **glóbulos blancos**.

10. Otros



Lácteos fermentados: Casi el **70 % del sistema inmunológico** depende de la flora intestinal. Los alimentos fermentados como **el kéfir** están llenos de enzimas y microorganismos que refuerzan el sistema inmune. Otros alimentos fermentados beneficiosos son: natto, kimchi, miso, tempeh, pepinillos y aceitunas.

Miel y derivados: jalea real y propóleo



La miel y derivados tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas que la hacen ideal para estimular el sistema inmunológico, no sólo cuando se es ingerida, sino también cuando se aplica tópicamente sobre la piel. Estas propiedades ayudan a que las heridas y cortes estén limpios y a mantenerlos libres de infección, por lo que es un buen antiséptico natural.

11. Suplementos:

Pre y probióticos, se pueden comprar en cualquier farmacia:

Los **probióticos** son aquellos que contienen microorganismos vivos o bacterias “buenas” que ayudan a reforzar nuestras defensas.

Éstos “sobreviven” a la digestión y llegan vivos al intestino grueso, ayudando a restituir la flora intestinal que pueda haber sido alterada por alguna causa.

Los **prebióticos**, en cambio, **no son microorganismos vivos** sino simplemente sustancias que estimulan el crecimiento de las bacterias

beneficiosas o probióticos en el colon. Son complementos energéticos para las bacterias beneficiosas. Fomentan el desarrollo selectivo de nuestra **flora intestinal** y favorecen así las **defensas** de nuestro organismo.

Equinácea: En la fitoterapia, la equinácea se utiliza como el remedio natural más potente para impulsar el sistema inmunitario.

Su eficacia para reforzar las defensas y combatir las infecciones están ampliamente documentada. Una investigación de la Universidad de Munich, en Alemania, mostró que la **equinácea es entre un 20 y un 30% más eficaz** que los fármacos específicos para impulsar la actividad de los linfocitos T. Y un estudio publicado en la revista “The Lancet Infectious Diseases” corroboró que el uso de la equinácea puede reducir casi en un 60% la probabilidad de contraer un resfriado y que su uso reduce unas 36 horas la prevalencia de los síntomas.



11. Hidratación:



Beber al menos litro y medio de **líquido** (no hace falta que sea agua, infusiones, leche y zumos naturales también cuentan)