

## **Sistema inmune y alimentación**

Muchas son las cosas que se vienen hablando acerca de cómo mejorar el sistema inmunológico frente a la pandemia de coronavirus que estamos atravesando.

Lo primero que tenemos que tener en cuenta es que la información que decidamos utilizar debe ser correcta y de primera mano de profesionales de la salud responsables y/o organismos internacionales o nacionales reconocidos.

Cabe destacar, que todo lo que podamos hacer a través de la alimentación y suplementación será un factor más dentro de la prevención con respecto a todas las cosas que venimos ya hablando sobre por ejemplo el aislamiento social, la higiene de las manos, espacios, objetos, entre otras.

Con respecto a la alimentación sabemos que hay determinados micronutrientes (vitaminas y minerales) que intervienen en el funcionamiento del sistema inmunológico. Aunque es un dato que se aclare y mencione con frecuencia en diversas fuentes científicas volvemos a aclarar que ningún micronutriente aporta calorías, por ende si los consumimos en forma de suplementos, ninguno de estos de por sí aumentará el peso de la persona que lo ingiera. Por otro lado, el otro factor importante a considerar es que la cantidad de cada uno de ellos va a variar conforme a la edad y el sexo, siendo poblaciones de riesgo embarazadas y personas de la tercera edad.

Tal vez la más conocida sea la **vitamina C**. Es una vitamina denominada hidrosoluble y por tal motivo si la ingerimos en exceso, ya sea a través de alimentos o suplementos, este exceso será eliminado a través de la orina. Las fuentes alimentarias principales de esta vitamina son las frutas cítricas (naranja, mandarina, pomelo, limón), melón, fresas, ananá, kiwi, coles (coliflor, repollo, repollito de Bruselas), papa, tomate, etc. Dentro de las vitales funciones que cumple en nuestro organismo, podemos citar:

- Favorece la absorción del hierro no hem o no hemínico (que es el hierro que se encuentra en los vegetales, cereales y legumbres).
- Participa en la cicatrización de las heridas, fracturas, contusiones, hemorragias y encías sangrantes.
- Actúa como antioxidante.
- Aumenta la resistencia a las infecciones.
- Protege la función pulmonar.

Para más información sobre esta vitamina, se puede consultar un artículo de mi autoría: "La vitamina C, una aliada en el invierno", disponible en: [http://www.nutri-salud.com.ar/articulo.mod.php?accion=verArticulo&id\\_articulo=6](http://www.nutri-salud.com.ar/articulo.mod.php?accion=verArticulo&id_articulo=6)

Hablando de vitaminas hidrosolubles, tenemos también la **vitamina B6**. Participa en el metabolismo de proteínas y aminoácidos, en la formación de glóbulos rojos, células y hormonas. Ayuda al equilibrio del sodio y del potasio. La podemos consumir en: yema de huevos, carnes, hígado, riñón, pescados, lácteos, granos integrales, levaduras y frutas secas.

Otra vitamina que interviene en el sistema inmunológico es la **vitamina A**, a diferencia de la anterior, es una vitamina de tipo liposoluble, lo que significa que su exceso será acumulado en el organismo (si las cantidades consumidas son muy superiores a la ingesta recomendada). Interviene en el crecimiento, la hidratación de piel, mucosas pelo, uñas, dientes y huesos. Juega un rol fundamental en el desarrollo y diferenciación de los linfocitos. Hemos encontrado que la suplementación con la vitamina A mejoraría la función respiratoria en poblaciones de riesgo. Ayuda a la buena visión y es un antioxidante natural. Las fuentes alimentarias son: hígado, yema de huevo, lácteos, zanahorias, espinacas, brocoli, lechuga, damasco, durazno, melones, mamón.

Una vitamina que no es tan abundante en la alimentación y que también colabora, es la **vitamina E**, también liposoluble. Es un antioxidante natural y colabora en la estabilización de las membranas celulares. Protege los ácidos grasos. Sus fuentes alimentarias son más reducidas: aceites vegetales, yema de huevo, hígado, panes integrales, legumbres verdes, maní, coco, vegetales de hojas verdes.

Con respecto a los minerales, acá nos vamos a ocupar del **selenio**, éste resulta fundamental en la respuesta inmunológica, tanto para el sistema inmunológico innato como el adquirido, tiene efecto antioxidante y si falta provoca disminución en la producción de anticuerpos. Estaría interviniendo frente a infecciones virósicas, hay estudios que demuestran que la suplementación con selenio, tanto en las personas de riesgo como los ancianos, mejora notoriamente su respuesta inmunológica. Con respecto a la fuente alimentaria del selenio tenemos carnes rojas y pescado, nueces, castañas, mariscos, huevos, ajo y granos integrales.

Ahora bien, cuánto debemos ingerir de cada uno de ellos:

IDR diario	Mujeres	Hombre
<b>Vitamina C</b>	75 mg (>18 años)	90 mg (>18 años)
<b>Vitamina B6</b>	1,5 mcg (>18 años)	1,7 mcg (>18 años)
<b>Vitamina A</b>	700 mcg (>18 años)	900 mcg (>18 años)
<b>Vitamina E</b>	15 mg (>18 años)	34,9 mg (>18 años)
<b>Selenio</b>	55 mcg (>18 años)	55 mcg (>18 años)

**Fuente:** Ingestas Dietéticas de Referencia (RDA) 1997-2001

Si deseamos, conocer las cantidades que aportan los productos alimentarios, podemos consultar el etiquetado o rotulado de los mismos. Para saber cómo leerlos, tenemos a disposición el artículo: “Cómo leer correctamente las etiquetas de los alimentos”,

disponible en: [http://www.nutri-salud.com.ar/articulo.mod.php?accion=verArticulo&id\\_articulo=75](http://www.nutri-salud.com.ar/articulo.mod.php?accion=verArticulo&id_articulo=75)

Para finalizar, es menester aclarar que si llevamos una alimentación completa y equilibrada diariamente estos nutrientes podrían obtenerse de los alimentos.

Las diversas patologías, la poca variedad de la dieta hoy en día y más aún la situación actual de aislamiento y escasez de algunos alimentos es que nos lleva a considerar la suplementación alimentaria supervisada por profesionales de la nutrición como una alternativa viable durante este periodo.



Nutri Salud  
www.nutri-salud.com.ar  
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin