

L'alimentació i el seu impacte en el sistema immunitari

19/01/2021



Els aliments tenen una influència directa en la nostra salut i, a més, ens poden ajudar a enfortir el sistema immunitari. Una dieta variada prevé malalties i ens fa més resistents davant de diversos tipus de malalties.

El metge grec Hipòcrates ja ho va dir: "Deixeu que els aliments siguin la vostra medicina i que la medicina sigui el vostre aliment". La nostra dieta ens aporta els nutrients que ajuden l'organisme a respondre davant de les malalties. **Una alimentació adequada ajuda a reforçar el sistema immunitari.** L'OMS estima que la ingesta insuficient de fruites i verdures és la causa d'aproximadament el 14% de les morts per càncer gastrointestinal arreu del món, de l'11% de les cardiopaties isquèmiques i del 9% de les morts per accidents cerebrovasculars.¹ Així, es podria dir que som el que mengem i que els aliments ens ajuden a protegir el nostre organisme.



Què és la immunonutrició?

La immunonutrició estudia la relació que hi ha entre els nutrients dels aliments i el nostre sistema immunitari. La composició de cada aliment influeix directament en la resposta que donarà el nostre cos davant de malalties, virus o al·lèrgies. Les nostres defenses s'enforteixen quan ingerim cert tipus d'aliments i s'afebleixen si n'estem mancats. Ja des de la gestació, els nutrients que ingereix una mare comencen a crear les defenses del fetus i més tard, la llet materna, un dels aliments més complets que hi ha, li aportarà els nutrients necessaris per al seu desenvolupament i farà d'escut protector davant de les malalties.

Com pots incorporar els immunonutrients a la teva dieta diària

Una alimentació variada i, en general, un estil de vida saludable, són la millor defensa del sistema immunitari. Hi ha una sèrie d'aliments que no poden faltar a taula, perquè els seus nutrients bàsics milloren la resposta del nostre organisme davant de les agressions:

Les hortalisses, verdures i fruites

Millor la peça sencera. La FAO ha declarat l'any 2021 l'Any Internacional de les Fruites i les Verdures i recomana el consum de 400 grams de fruites i hortalisses al dia per prevenir malalties cròniques, malalties cardíaques i l'obesitat i per contrarestar **les manques de micronutrients, per tal de millorar la immunitat**. En destaquen l'all, els espinacs, el pebrot vermell, la magrana, els nabius, els cítrics, el kiwi, la papaia, el bròquil o els moniatos.

Les ametlles

Són riques en minerals, com ara coure, seleni, ferro i zinc, i es recomana menjar-les crues o lleugerament torrades.

El salmó

Conté àcids grassos omega-3, que ajuden a enfortir el sistema immunitari. A més, és ric en vitamines A i D i en ferro.

El quefir

Aquesta llet fermentada resulta molt saludable perquè combat altres bacteris, redueix la inflamació i augmenta l'activitat antioxidant.

Els ocells de corral

El pollastre i el gall dindi tenen molta vitamina B₆, vital per a la producció de glòbuls vermells.

Els crustacis

La seva alta quantitat de zinc ajuda al bon funcionament de les cèl·lules.

La cúrcuma

Aquesta espècia té un efecte antiinflamatori.

El gingebre

Ajuda a combatre les malalties inflamatòries. Conté potassi, niacina, fòsfor i vitamina C.

El te verd

El seu poder antioxidant, gràcies als flavonoides, millora el sistema immunitari.

Tots aquests productes frescos i amb totes les seves propietats els tens a la teva disposició a la nostra botiga en línia:
www.capraboacasa.com [<http://www.capraboacasa.com>]

La nutrició i el sistema immunitari

El nostre sistema immunitari es forja des de la infantesa, però ha d'estar "ben alimentat" tota la nostra vida. Cada etapa —període prenatal, infància, adolescència, maduresa i tercera edat— té amb unes necessitats nutricionals específiques. Un organisme ben nodrit respondrà amb més eficàcia a un agent estrany que un altre que presenti manques nutricionals. A més, l'estil de vida de cada individu, una alimentació equilibrada, hores de son, activitat física regular, evitar els mals hàbits i fins i tot cultivar les relacions socials, influirà en el bon estat del sistema immunològic.

Com afecta la nutrició al sistema immunitari?

Quan els patògens aconsegueixen travessar les barreres protectores de l'organisme, la pell, les mucoses, la flora bacteriana, llàgrimes, saliva, etc., és quan actuen els seus mecanismes. Perquè el sistema immunitari pugui reaccionar davant d'influències nocives externes, com ara els microorganismes, necessita disposar d'una quantitat suficient de micronutrients per donar una resposta i exercir les funcions de senyalització i protecció davant d'agents estranys. Aleshores

entren en acció els leucòcits, anticossos o glòbuls blancs que estan dissenyats per respondre quan som atacats pels agents patògens denominats antígens. Aquestes cèl·lules s'originen a la medul·la òssia i al sistema limfàtic i es distribueixen a través de la sang per arribar a les zones on siguin necessàries. Si hi ha una deficiència, la resposta immunitària innata, la inespecífica i l'específica o adaptativa, que el cos va desenvolupant quan està en contacte amb determinades substàncies o microorganismes, s'altera.

Diferències entre immunonutrients i immunoestimulants

El nostre estat físic i psíquic té una gran repercussió en el sistema immunitari: si patim una malaltia crònica o hem sotmès el nostre cos a un esforç excessiu, el sistema immunitari està alerta i requereix d'un major nombre de micronutrients: aquests són els anomenats **immunonutrients**. El nostre sistema defensiu requereix d'una bona disponibilitat de cada un d'aquests immunonutrients, ja que molts (vitamines, minerals, àcids grassos i aminoàcids) són indispensables per desenvolupar noves molècules que participen en la resposta immunològica. El zinc i les vitamines C i D ajuden a mantenir els components de la immunitat innata i adaptativa i, quan escassegen, augmenta el risc d'infeccions. La manca de ferro, per exemple, disminueix la proliferació cel·lular i la resposta immunològica, mentre que el coure és essencial per al desenvolupament, creixement i manteniment del sistema immunitari. Els àcids grassos omega-3, per la seva part, tenen una acció antiinflamatòria.

De vegades, les persones que estan sotmeses a un gran nivell d'estrès necessiten substàncies que suplementin la seva alimentació per estimular o restaurar el seu sistema immunitari: són els **immunoestimuladors**, que poden ser d'origen natural o sintètic, com ara plantes medicinals o fàrmacs.

1. Informe Fruites i verdures - essencials en la teva dieta. Any Internacional de les Fruites i Verdures, 2021. Document d'antecedents. Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura. Roma, 2020.
2. Informe Fruites i verdures - essencials en la teva dieta. Any Internacional de les Fruites i Verdures, 2021. Document d'antecedents. Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura. Roma, 2020.