

## La Alimentación y su impacto en el sistema inmune

19 ene 2021



*Los alimentos tienen una influencia directa en nuestra salud, pero además pueden ayudarnos a fortalecer el sistema inmune. Una dieta variada previene enfermedades y nos hace más resistentes ante diferentes tipos de dolencias.*

El médico griego Hipócrates ya lo dijo: *“Deje que los alimentos sean su medicina y que la medicina sea su alimento”*. Nuestra dieta nos aporta los nutrientes que ayudan al organismo en su respuesta ante las enfermedades. Una alimentación adecuada ayuda a reforzar el sistema inmunológico. La OMS estima que la ingesta insuficiente de frutas y verduras es la causa de alrededor del 14% de las muertes por cáncer gastrointestinal en todo el mundo, del 11% de las cardiopatías isquémicas y del 9% de las muertes por accidentes cerebrovasculares<sup>1</sup>. Así podría decirse que somos lo que comemos y los alimentos nos ayudan a proteger nuestro organismo.



## ¿Qué es la inmunonutrición?

**La inmunonutrición estudia la relación que existe entre los nutrientes de los alimentos y nuestro sistema inmunitario.** La composición de cada alimento influye directamente en la respuesta que dará nuestro cuerpo frente a enfermedades, virus o alergias. Nuestras defensas se fortalecen al ingerir cierto tipo de alimentos y se debilitan si carecemos de ellos. Ya desde la gestación los nutrientes que ingiere una madre comienzan a crear las defensas del feto y más tarde la leche materna, uno de los alimentos más completos que existen, le aportará los nutrientes necesarios para su desarrollo y ejercerá de escudo protector frente a las enfermedades.

## Cómo incorporar los inmunonutrientes en tu dieta diaria

Una alimentación variada y, en general, un estilo de vida saludable, son la mejor defensa del sistema inmunológico. Hay una serie de alimentos que no pueden faltar en nuestra mesa, ya que sus nutrientes básicos mejoran la respuesta de nuestro organismo frente a las agresiones:

### Hortalizas, verduras y frutas

Mejor la pieza entera. La FAO ha declarado el año 2021 como el Año Internacional de las Frutas y las Verduras y recomienda el consumo de 400 gramos de frutas y hortalizas al día para prevenir enfermedades crónicas, enfermedades cardíacas y la obesidad y para contrarrestar **las carencias de micronutrientes, mejorando la inmunidad**. Destacan el ajo, las espinacas, pimiento rojo, la granada, los arándanos, los cítricos, kiwi, papaya, el brócoli o los boniatos.

### Almendras

Son ricas en minerales como el cobre y el selenio, hierro y zinc, y se recomienda tomarlas crudas o ligeramente tostadas.

### Salmón

Contiene ácidos grasos omega 3 que ayudan a reforzar el sistema inmunitario. Además, es rico en vitamina A y D y en hierro.

### Kéfir

Esta leche fermentada resulta muy saludable porque combate otras bacterias, reduce la inflamación y aumenta la actividad antioxidante.

## Aves de corral

El pollo y el pavo tienen mucha vitamina B-6, vital para la producción de glóbulos rojos.

## Crustáceos

Su alta cantidad de zinc ayuda al buen funcionamiento de las células.

## Cúrcuma

Esta especia tiene efecto antiinflamatorio.

## Jengibre

Ayuda a combatir las enfermedades inflamatorias. Contiene potasio, niacina, fósforo y vitamina C.

## Té verde

Su poder antioxidante, gracias a sus flavonoides, mejora el sistema inmunológico.

Todos estos productos frescos y con todas sus propiedades los tienes a tu disposición en nuestra tienda online.

[www.capraboacasa.com](http://www.capraboacasa.com) [ <http://www.capraboacasa.com> ]

## La Nutrición y Sistema inmune

Nuestro sistema inmunitario se forja desde la infancia, pero tiene que estar “bien alimentado” toda nuestra vida. Cada etapa, periodo prenatal, infancia, adolescencia, madurez y tercera edad, cuenta con unas necesidades nutricionales específicas.

Un organismo bien nutrido responderá con más eficacia a un agente extraño que otro que presente carencias nutricionales. Además, el estilo de vida de cada individuo, una alimentación equilibrada, horas de sueño, actividad física regular, evitar los malos hábitos e incluso cultivar las relaciones sociales, influirá en el buen estado del sistema inmune.

### ¿Cómo afecta la nutrición al sistema inmunológico?

Cuando los patógenos consiguen atravesar las barreras protectoras del organismo, la piel, las mucosas, la flora bacteriana, lágrimas, saliva, etc., es cuando actúan sus mecanismos. Para que el sistema inmunitario pueda reaccionar ante influencias dañinas externas, como los microorganismos, necesita disponer de una cantidad suficiente de micronutrientes para dar una respuesta y ejercer sus funciones de señalización y protección frente a agentes extraños. Entonces entran en acción leucocitos, anticuerpos o glóbulos blancos que están diseñados para responder cuando somos atacados por agentes

patógenos denominados antígenos. Estas células se originan en la médula ósea y en el sistema linfático, distribuyéndose a través de la sangre para llegar a las zonas donde sean necesarias. Si existe una deficiencia, la respuesta inmune innata, la inespecífica y la específica o adaptativa, la que el cuerpo va desarrollando al ir entrando en contacto con determinadas sustancias o microorganismos, se alteran.

## Diferencias entre Inmunonutrientes e Inmunoestimulantes

Nuestro estado físico y psíquico tiene una gran repercusión en el sistema inmune: si padecemos una enfermedad crónica o hemos sometido a nuestro cuerpo a un esfuerzo excesivo, el sistema inmune está alerta y requerirá de un mayor número de micronutrientes: estos son los llamados **inmunonutrientes**. Nuestro sistema defensivo requiere de una buena disponibilidad de cada uno de ellos, ya que muchos, vitaminas, minerales, ácidos grasos y aminoácidos, son indispensables para desarrollar nuevas moléculas que participan en la respuesta inmune. El zinc y las vitaminas C y D ayudan a mantener los componentes de la inmunidad innata y adaptativa, cuando escasean aumenta el riesgo de infecciones. La carencia de hierro, por ejemplo, disminuye la proliferación celular y la respuesta inmunológica, mientras el cobre es esencial para el desarrollo, crecimiento y mantenimiento del sistema inmunitario. Los ácidos grasos omega 3, por su parte, tienen una acción antiinflamatoria.

En ocasiones las personas que están sometidas a un gran nivel de estrés necesitan sustancias que suplementen su alimentación para estimular o restaurar su sistema inmunitario: son los **inmunoestimuladores** que pueden ser de origen natural o sintético, como plantas medicinales o fármacos.

1. Informe Frutas y verduras-esenciales en tu dieta. Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. Documento de antecedentes. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura Roma, 2020.
2. Informe Frutas y verduras-esenciales en tu dieta. Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. Documento de antecedentes. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura Roma, 2020.