

Coronavirus: Qué comer para aumentar las defensas

Publicado el: 24-04-2020

Un aporte correcto de vitaminas A, C, D y E, y minerales como el zinc y el selenio, son fundamentales para el buen funcionamiento del sistema inmunitario

Lavarse las manos con frecuencia y mantener la distancia física son las principales medidas para evitar el **coronavirus**. Pero, además, deberíamos cuidarnos para que nuestro **sistema inmunitario**, la compleja red de células, tejidos y órganos que trabajan en equipo para defendernos de los «invasores», se encuentre **lo más fuerte posible**.

Aunque hay factores que influyen en nuestras defensas y que no podemos controlar como la genética, la edad, el sexo, patologías crónicas, etc, sí que hay otros, relacionados con el estilo de vida, que podemos modular. Por eso es importante que durante el confinamiento no caigamos en hábitos poco saludables.

«La nutrición es fundamental para un correcto funcionamiento del sistema inmunitario. Este está formado por muchas células que se están generando de forma casi continua, y que, por tanto, es muy demandante de nutrientes (minerales, aminoácidos de las proteínas..)», explican a ABC los doctores África González y Alfredo Corell, presidenta y vocal, respectivamente, de la [Sociedad Española de Inmunología](#) (SEI). Está demostrado que la malnutrición (falta de ingesta de proteínas y calorías) provoca una situación de inmunodeficiencia secundaria, y que las dietas inadecuadas, en las que se suprimen nutrientes puntuales, también podrían ocasionar problemas en nuestro sistema inmunitario, señalan los expertos.

Una mala alimentación se traduce en un incremento de infecciones y esto se ha comprobado, apuntan González y Corell, en el caso de «**aportes deficitarios de zinc, selenio, hierro, vitaminas A, C, D o E**, entre algunos otros». Lo recomendable para no tener carencias es una [alimentación variada](#) que incluya verduras, legumbres, frutas frescas, huevo, carne, pescado, lácteos y cereales.

Nada de alcohol y tabaco

El confinamiento puede ser un buen momento para alejar de su rutina **dos hábitos que perjudican el sistema inmune: el alcohol y el tabaco**. Los expertos consultados recomiendan no beber, ni siquiera en cantidades moderadas. Advierten de que el consumo de alcohol destilado tiene un efecto inmunosupresor, «con unos mecanismos muy parecidos a los que se producen en situación de depresión o estrés».

Con respecto al tabaco, es muy dañino porque «altera toda la línea de defensas en nuestra mucosa respiratoria y está en el origen del desarrollo de diversos tipos de cánceres», señalan.

Sí es recomendable hacer **ejercicio moderado** de forma regular. Tanto el sedentarismo como la actividad física extenuante afectan negativamente al sistema inmune. Y otros factores que están en su mano para unas defensas óptimas: tener las **vacunas** recomendadas puestas, **dormir 7/8 horas** y **evitar las situaciones de estrés prolongadas**.

Dónde encontramos...

Zinc y selenio: carnes, cereales, pescados, lácteos y huevos.

Vitamina A: Vegetales rojos, naranjas y verde oscuro, lácteos y huevos.

Vitamina C: Frutas y verduras (cítricos, fresas, kiwi y brócoli).

Vitamina E: aceite de oliva.

Vitamina D: pescado azul, huevos, lácteos y aguacate.

¿Son necesarios los suplementos?

No. En individuos sanos que siguen una alimentación equilibrada «los suplementos de vitaminas y minerales no han demostrado un efecto en el mantenimiento del sistema inmunitario», señalan desde la Sociedad Española de Inmunología (SEI). En aquellos casos en los que haya malnutrición o déficit de algún componente, es el médico quien prescribirá el complemento necesario para cada caso individual. «La creencia popular de que estos suplementos son absolutamente inocuos, no es cierta: en ningún caso deberíamos automedicarnos, ya que a **lgunos suplementos ingeridos en exceso pueden ser perjudiciales**», advierten los doctores y catedráticos de Inmunología, África González y Alfredo Corell. Los complementos nutricionales solo están indicados en patologías o circunstancias concretas. También en personas que siguen dietas vegetarianas y veganas, que necesitan suplementos de vitamina B12 para poder suplir el déficit de ésta que tienen en su alimentación.

Fuente: <https://netsaluti.com>