



Nutrición

¿Sabes cómo afecta la nutrición sobre **el sistema inmunológico?**



¿Sabes cómo afecta la nutrición sobre el sistema inmunológico?

El sistema inmune es una compleja red de células, tejidos y órganos que coordinan la defensa del cuerpo humano en contra de potenciales amenazas. Sin su ayuda, cualquier pequeña lesión podría ser letal para el ser humano.

Como cualquier sistema, el inmunológico funciona gracias al trabajo en equipo en todo el cuerpo, donde los glóbulos blancos (leucocitos) son los encargados de luchar directamente contra los gérmenes, como bacterias o virus, que invaden, atacan y se multiplican.

A pesar de que existen muchos factores implicados en las causas de una enfermedad (etiología de las enfermedades), la mayoría de ellos están directamente relacionados con el sistema inmune, siendo en su mayor parte procesos infecciosos, inflamatorios o autoinmunes.

En esa línea, la nutrición es un factor relevante y determinante de la respuesta inmune, por lo que una alimentación balanceada resulta clave para mantenerlo fortalecido.



¿Qué significa mantener una buena alimentación?

El mantenimiento del sistema inmune requiere de un consumo constante de todas las vitaminas y minerales necesarios.

Las personas mal alimentadas presentan un mayor riesgo de contraer infecciones. Los regímenes de adelgazamiento de menos de 1.200 kcal diarias también pueden disminuir la función inmunológica, lo que constituye una buena razón para evitar las dietas poco saludables o milagrosas.

Comer bien significa poner énfasis en el consumo de frutas y verduras, proteínas magras, cereales integrales, leche y productos lácteos sin o bajos en grasa y limitar las grasas saturadas, el colesterol, la sal y los azúcares añadidos.

Llevar una dieta saludable con productos ricos en Omega 3, vitaminas, minerales y antioxidantes junto con respaldar la función inmunológica óptima, permite disminuir la inflamación tanto aguda como crónica, propia de enfermedades no transmisibles y el envejecimiento.

Qué son los Alimentos inmunonutritivos

Son alimentos que contienen nutrientes que influyen directamente en un correcto funcionamiento del sistema inmunológico

Dentro de las provisiones que fortalecen el sistema inmunológico destacan:

- **Cítricos:** kiwis, naranjas, clementinas, limones
- **Berries:** arándanos, frutillas, frambuesas, maqui
- **Verduras:** cebolla, ajo, repollo, kale, espinacas, coliflor y brócoli, zanahoria y zapallo
- Salmón y pescados grasos altos en Omega 3 y vitamina E
- Carnes magras (de preferencia blancas) ricas en hierro, zinc y vitamina B12
- Legumbres
- Lácteos
- Huevo
- Frutos secos
- Aceite de oliva, girasol, soja o linaza

Se aconseja evitar el consumo de productos altamente procesados debido a su alto contenido en sodio, grasas y azúcares, que no contribuyen en la mantención o recuperación de la salud.



En resumen, la manera más eficiente y segura en que podemos mantener nuestro sistema inmune en óptimas condiciones es procurando cultivar en nuestra vida las siguientes conductas de auto cuidado:

- 1 Alimentación buena y saludable
- 2 Actividad física adecuada
- 3 Mantener un peso saludable
- 4 Dormir lo médicamente recomendado
- 5 No fumar y evitar el consumo excesivo de alcohol

Esto nos permitirá fortalecer las defensas de nuestro organismo, logrando así aumentar y mejorar nuestra calidad de vida.



■ Referencias

- Weyh C, Krüger K, Peeling P, Castell L. The Role of Minerals in the Optimal Functioning of the Immune System. *Nutrients*. 2022;14(3):644.
- Di Giosia P, Stamerra CA, Giorgini P, Jamialahamdi T, Butler AE, Sahebkar A. The role of nutrition in inflammaging. *Ageing Res Rev*. 2022;77:101596
- Hess JM, Stephensen CB, Kratz M, Bolling BW. Exploring the Links between Diet and Inflammation: Dairy Foods as Case Studies. *Adv Nutr*. 2021;12(Suppl 1):1S-13S.
- Noor S, Piscopo S, Gasmi A. Nutrients Interaction with the Immune System. *Arch Razi Inst*. 2021;76(6):1579-1588.
- Six Tips to Enhance Immunity. <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/enhance-immunity/index.html>
- Immune System and Disorders. <https://medlineplus.gov/immunesystemanddisorders.html>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR