

La relación entre la nutrición y el sistema inmunitario

Grupo de Trabajo SAN: Nutrición e Infecciones

En estos días tan inquietantes y estresantes que nos aíslan, es importante no descuidar la higiene y la alimentación. Mucho se habla de estos pilares para proteger la salud. Mientras que no existen demasiadas dudas acerca de la importancia de la higiene, el lugar de la alimentación no es tan conocido y jerarquizado por las personas.

Existe un círculo vicioso entre nutrición–infección–mecanismos de defensa. A su vez, existe evidencia acerca de que los desequilibrios nutricionales favorecen el deterioro de esos mecanismos. Aun deficiencias marginales, excesos crónicos o el desequilibrio entre nutrientes pueden dañar el sistema inmune.

La composición exacta de una alimentación depende de las necesidades de cada individuo (de su edad, género, hábitos de vida, ejercicio físico, el contexto cultural, la disponibilidad).

Es fundamental incorporar vitaminas y minerales (cobre, folato, hierro, selenio, zinc o vitaminas A, B6, B12, C y D, entre otros) que participan en el correcto funcionamiento del sistema inmunitario. Estos provienen de la alimentación.

La función del sistema inmunitario depende de pasos metabólicos que requieren además de energía y proteínas, minerales y vitaminas como cofactores. Dentro de éstos podemos mencionar al **Zinc** (carne

de vaca y cerdo, huevos, arroz integral), **Hierro** (carnes, lentejas, espinaca), **Cobre** (alimentos integrales, hígado, lentejas, frutos secos), **Selenio** (pescados, carnes de vaca, pollo, nueces, arroz integral), **Vitamina A** (carne de res, pescado, aves de corral y productos lácteos), **Vitamina E** (aceites vegetales de maíz (como los aceites de germen de trigo), girasol, cártamo, maíz y soja, nueces (como las almendras, el maní y las avellanas), **Vitamina C** (cítricos, tomate, kiwi, melón, pimientos), **Vitamina B6** (atún, legumbres, carne de res, de cerdo y aves, nueces, granos enteros y los cereales fortificados), **Vitamina B12** (hígado de vaca, huevos, carne de vaca y pollo) y **Ácido Fólico** (vegetales de hojas verdes; frutas).

Se requiere un estado nutricional adecuado para que se establezca una respuesta inmune primaria y secundaria adecuada.

Una alimentación saludable es casi una medicación complementaria para mejorar las defensas.

Dra. Nora Slobodianik, Dra. Mabel Carrera y Lic. Alicia Aguirregomezcora.