

Inmunonutrición: alimentación para el resfrío y la gripe

Los resfríos comunes, los catarros y la gripe son las enfermedades más comunes tras la llegada del otoño y generalmente cursan de manera benigna: ¡así como llegan se van y no dejan huellas! Los adultos padecemos alrededor de 2-4 por año dependiendo de la edad, el estado clínico y la exposición a virus o bacterias.

¿Cómo prevenir o mejorar un estado gripal con una buena alimentación?

Si bien los medicamentos pueden ayudar a reducir la sintomatología más típica y molesta (dolor de cabeza y malestar general, fiebre, dolor de garganta, tos), un estado nutricional adecuado es sinónimo de una buena función de defensa del organismo. Además, ¡la alimentación es siempre un pilar fundamental de la prevención! Existe evidencia de que algunos compuestos naturales presentes en los alimentos poseen efectos importantes sobre el sistema inmune. Los inmunonutrientes son aquellos capaces de mejorar el sistema de defensas. Te invitamos a conocerlos:

- **Aminoácidos (arginina y glutamina)**

La arginina mejora la función inmune celular, ya que estimula la actividad de los linfocitos T y promueve la proliferación de los linfocitos. La glutamina es considerada el aminoácido más importante para la respuesta inmune. Se encuentra en mariscos, carnes, quesos, huevos, cereales, legumbres, frutas secas, soja.

- **Vitaminas**

La vitamina A es antioxidante y ayuda a proteger la mucosas. Se halla en las verduras de color amarillo, naranja y rojo (zanahoria, calabaza, zapallo, melón); también la aportan alimentos de origen animal como la caballa o el hígado.

La vitamina C posee efecto antioxidante y es necesaria para el crecimiento y la reparación de tejidos del cuerpo. Se encuentra en todos los cítricos, el ananá, los frutos rojos, la sandía, el mango, el kiwi, los pimientos y las verduras de hojas verdes y oscuras.

La vitamina E es un potente antioxidante y está en las semillas de girasol, almendras y avellanas.

La vitamina B posee propiedades inmunoestimulantes y ayuda a reforzar el sistema inmune. Se encuentra en Cereales integrales, verduras de color verde, legumbres y hongos son los alimentos ricos en esta vitamina.

Finalmente la vitamina D en valores bajos aumenta la susceptibilidad a infecciones. Recientemente se ha observado que actúa sobre las células inmunes como linfocitos B y T. (no se entiende! Si aumenta la susceptibilidad, entonces nos vuelve más propensos a tener una infección?) los lácteos son ricos en ella.

- **Ácidos grasos omega 3**

Mejoran la función de los neutrófilos, aumentan las inmunoglobulinas y disminuyen la inflamación. Se encuentran en el salmón, la caballa, el atún, las sardinas, la chía y los suplementos de omega 3.

- **Zinc**

Es un mineral que ayuda a reducir la duración del cuadro gripal. Entre los alimentos más ricos están la yema de huevos, el germen de trigo, las nueces, los mariscos y el hígado.

- **Verduras y frutas**

En general, aportan vitaminas y minerales con propiedades depurativas, inmunoestimulantes y antioxidantes.

- **Lácteos**

La lactoferrina del suero de la leche tiene propiedades antimicrobianas, antivíricas y antibacterianas. Además fortalece la función inmune y modula la respuesta inflamatoria. Se encuentra en leche, yogurt y quesos. Este grupo de alimentos además puede aportar probióticos: microorganismos que viven en los lácteos fermentados como el yogurt y que permanecen vivos en el organismo humano (lactobacilos y bifidobacterias). Estos producen sustancias que les impiden a los microorganismos patógenos implantarse y multiplicarse.

- **Jengibre**

Es muy rico en aceites esenciales, vitaminas, minerales, antioxidantes y aminoácidos. Otorga muchos beneficios: es analgésico, antiinflamatorio, antifebril y antimicrobiano. Es eficaz contra la gripe y los resfríos, pues favorece la expectoración. Se puede consumir en infusiones, licuados, jugos, ensaladas, guisos y dulces. Su presentación puede ser en polvo, fresco o disecado.

La miel tiene propiedades antibacterianas, antisépticas y antitusivas.

- **Ajo y cebolla**

El ajo posee efecto antibiótico, antiséptico, aumenta las defensas y mejora la respuesta del organismo ante el ataque de virus y bacterias. Sus propiedades mucolíticas ayudan a expulsar las mucosidades. Al cocinarse pierde sus propiedades. La cebolla tiene un efecto similar al del ajo, pero no pierde las propiedades al cocinarse!

Algunos consejos prácticos:

-Descansar.

-Beber abundante líquido: tanto agua como zumos frescos de frutas o infusiones. Estos mantienen la hidratación de las mucosas y favorecen la eliminación de sustancias al mismo tiempo que evitan la proliferación de virus.

-No forzar la ingesta de alimentos sin apetito.

-Higienizarse adecuadamente las manos antes de preparar comidas o comer.

-Vacunarse contra la gripe, sobre todo si se pertenece a un grupo de riesgo.

Por la DRA. ZULEMA STOLARZA

Presidente de la Sociedad Argentina de Nutrición, NM 44455

Y por la DRA. MONICA T. KATZ

Médica Especialista en Nutrición

Vocal de la Comisión Directiva de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN)

www.sanutricion.org.ar