**Alimentación sana y COVID-19: fortaleciendo el sistema inmunológico**

En esta época de pandemia por COVID-19 nos sentimos preocupados ante la posibilidad de contraer la enfermedad o de que ésta afecte nuestra vida familiar o la de amigos y conocidos. Esta situación genera en muchos de nosotros una sensación de impotencia y frustración ante algo que se sale de nuestras manos, produciéndonos miedo, angustia y pánico.

Frente a esto, podemos quedarnos estacionados en el miedo y la angustia o el pánico mientras otros deciden minimizar la situación y pensar que no pasa nada, y algunos más optan por trivializarla enviando memes para hacer uso del humor ante algo que nos rebasa o envían/comparten noticias alarmistas que sólo contribuyen a desinformar y crear caos.

Ante el miedo, la angustia y/o el pánico que muchos experimentamos, otra forma de afrontamiento, tal vez más útil y proactiva, sería empezar a canalizar nuestra preocupación y nuestra energía de formas más positivas, identificando lo que sí podemos hacer ante la evidente amenaza que representa el coronavirus COVID-19, a aquello que sí está en nuestras manos para mejorar nuestra situación y la situación de nuestro entorno cercano.

En este sentido, aquí tenemos algo de lo que **sí podemos hacer en nuestro día a día:**

1. Seguir las **recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud** y las disposiciones que, derivadas de éstas, emite cada país a través de sus respectivos **Sistemas de Salud.**
2. Recordar que, Gobierno y ciudadanos, **somos corresponsables** en el proceso de mitigar la curva epidemiológica y los riesgos que ésta implica. **La toma de conciencia de cada uno de nosotros debe reflejarse en acciones de seguimiento de las normas de higiene, distanciamiento social y aislamiento en caso necesario (si somos diagnosticados con COVID-19) para evitar contagiar a los demás. Es el momento de reforzar la conciencia social y expresarla en acciones concretas.**
3. **Informarnos en medios oficiales** sobre el curso de la pandemia y los lugares a los que podemos acudir en caso necesario, cuándo y cómo acceder a los sistemas de salud.
4. **Abstenernos de reenviar mensajes basados en rumores** ya que muchos de éstos causan desinformación y pánico, lo que afecta nuestra salud emocional y, como lo demuestran estudios del área de psiconeuroinmunología, puede afectar nuestra salud física al disminuir la efectividad de nuestro sistema inmunológico como resultado de transitar por estados de estrés crónico.
5. **Tener un estilo de vida sano** incluyendo realizar ejercicio diariamente (en casa), tener periodos de descanso adecuados y una alimentación sana. Todo esto contribuye sin duda a disminuir el riesgo de contagio y a que, en el desafortunado caso de ser contagiados, nuestro cuerpo se encuentre en mejores condiciones para defenderse y cursar así con un mejor pronóstico de recuperación.

Retomando el último inciso y pensando en la relevancia de la alimentación, esta vez me di a la tarea de indagar qué tipo de alimentos pueden ayudarnos a estimular nuestro sistema inmunológico.

Comparto con ustedes el resultado de mi búsqueda, que no pretende para nada ser exhaustiva, y que sólo tiene la intención de compartir información que espero les sea útil. **Seleccioné alimentos que son fáciles de conseguir y que no implican costos muy altos.**

Alimentos que ayudan a estimular nuestro sistema inmunológico

#### Cítricos

Los cítricos son una estupenda fuente de vitamina C, ideal para prevenir el resfriado común. Frutas como el limón o la naranja, al igual que las verduras de hoja verde como las espinacas, son ricas en Vitamina C. Ésta ayuda a aumentar y fortalecer las defensas, además de aliviar los síntomas en el caso de que ya hayamos contraído una gripe o resfriado común.

#### Ajo y cebolla

Ambos tienen un componente antiviral y antibacteriano que nos protege de contraer infecciones. Incrementan nuestras defensas, mejorando nuestra respuesta frente a virus y bacterias y favorecen el proceso de curación. Algunas personas utilizan la infusión de té de ajo con cebolla morada acompañado de miel de abeja natural y unas gotitas de limón como expectorante.

#### Alimentos antioxidantes

En este grupo podemos incluir frutas y verduras como la remolacha o betabel, el brócoli y la granada. Su poder antioxidante impide el efecto perjudicial de los radicales libres en nuestro organismo, además de ayudar a eliminar las toxinas y fortalecer el sistema inmune. Los frutos rojos como las fresas y los diferentes tipos de moras, figuran entre los mejores antioxidantes del reino vegetal, además de llevar menos azúcar que muchas frutas. Los arándanos y otros frutos rojos pueden comprarse como fruta seca y almacenarse por tiempo prolongado.

#### Huevos

Este alimento contiene dos minerales (zinc y selenio) que son esenciales para nuestras defensas. Además, su composición es rica en vitaminas, ácidos grasos y proteínas de alto valor bilógico, por ello es recomendable incorporarlos a nuestra dieta si queremos prevenir una infección, pero hay que recordar no abusar de su consumo, o consumir sólo la clara para las personas con problemas de colesterol alto.

#### Alimentos fermentados

Las bacterias vivas que contienen los alimentos fermentados son una fuente de probióticos, que nos ayudan a potenciar el buen crecimiento de la flora bacteriana, produciendo efectos beneficiosos no sólo en el sistema digestivo, también en el inmunitario y en el resto del organismo. En este grupo se encuentra el yogur y el queso, así como otros productos que podemos encontrar en el supermercado o, si algunos contamos con búlgaros y hacemos nuestro yogur natural, ésta es una buena opción. De no ser así, podemos comprar los productos en el supermercado o tiendas cercanas. Una recomendación para estimular el sistema inmunológico, es incluir yogur con cultivos activos. Las cepas de bacterias ‘buenas’ como Bifidobacterium lactis en el yogur aumentan la actividad de las células del sistema inmune para destruir algunos virus y bacterias.

**Vegetales crucíferos y Setas**

Las **verduras o vegetales crucíferos** son aquellos que pertenecen a la familia Brassicaceae. Se trata de un grupo de vegetales que destaca por sus numerosas propiedades que contribuyen al cuidado de la salud al ser una fuente de nutrientes, vitaminas y minerales. Entre los vegetales crucíferos más conocidos por muchos de nosotros se incluyen el brócoli, la col, la coliflor, el repollo, la col de Bruselas, los rábanos y el nabo.

Por otra parte, las **setas** son organismos eucariotas, que al igual que los mohos y las levaduras pertenecen al grupo biológico conocido como fungi, distinto de otras clasificaciones de organismos vivos como plantas, animales o protistas. En este grupo podemos encontrar diferentes tipos de setas que, si se compran de temporada y de acuerdo a la disponibilidad en cada lugar, además de baratas, se cocinan de manera sencilla y constituyen una rica fuente de antioxidantes y minerales (selenio y cobre) que son importantes para el sistema inmunológico. No es casualidad que la temporada de las setas coincida con los meses más fríos. Existe una gran variedad de recetas en donde pueden utilizarse distintos tipos de setas (las cuales deberán comprarse en lugares confiables y, si se recolectan por cuenta propia, lo cual no es muy recomendable, debe tenerse amplio conocimiento de éstas para no elegir algunas que tienen propiedades tóxicas).

**Los alimentos anteriores deben combinarse con nuestra alimentación habitual que debe ser variada y equilibrada. Para mayor información, sobre todo si tenemos algún problema de salud crónico, podemos consultar con nuestro médico o nutriólogo de cabecera.**

Además de los alimentos anteriores, encontré información sobre dos aspectos no muy habituales en nuestra dieta diaria y que sin embargo podrían contribuir a reforzar nuestro sistema inmunológico. No obstante, decidí separarlos de los otros alimentos pues existe información contradictoria en relación a que, si bien se reconoce su aportación para mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico, también existen advertencias que limitan su uso en mujeres embarazadas, hipertensos y en personas con algunos padecimientos crónicos. Por lo que en estos casos hay que consultar al médico antes de tomarlos.

#### Jengibre y té verde (no recomendables para mujeres embarazadas y hay datos de contraindicación para padecimientos como hipertensión y otros problemas de salud).

**En personas sanas y que no estén en proceso de embarazo o lactancia, se recomiendan**

1. Jengibre: Como complemento en nuestra cocina, en ese caso podemos incorporar la raíz de jengibre en nuestras ensaladas o tomarlo en infusión. Además de ayudar al sistema digestivo y circulatorio, el jengibre también combate los virus y bacterias dañinos, ya que es rico en nutrientes como el potasio, la niaciana y la vitamina C, además de contar con propiedades expectorantes, antitusivas y antiinflamatorias, lo que nos puede ayudar a combatir varios de los síntomas de la gripe o el resfriado común. Si acompañas tu té de jengibre con un chorrito de limón o una rodaja de limón con cáscara y le agregas miel, tendrás una deliciosa y sana bebida ideal para estimular tu sistema inmunológico.
2. Por otra parte, el **té verde,** quees un tipo de **té** Camellia sinensis que no ha sufrido una oxidación durante su procesado, a diferencia del **té** negro, ya que las hojas se recogen frescas y después de someterse al secado, se prensan, enrollan, trituran y finalmente se secan, es reconocido como un poderoso antioxidante con múltiples beneficios para la salud. No obstante, su consumo al igual que otros tipos de té e infusiones debe ser moderado **y existen datos de que no se recomienda para mujeres embarazadas.**

Espero que la información les sea de utilidad.

Con afecto, Dra Aida Ivonne Barientos