

Inmunonutrición

La inmunidad se puede cuidar con nuestra alimentación



¿Qué es la inmunonutrición?

Es la ciencia que se encarga de estudiar la relación entre el estado nutricional y la respuesta inmunitaria de nuestro cuerpo.

¿Influye nuestra alimentación en la prevención y evolución de una enfermedad?

La inmunonutrición nos muestra que para que el sistema inmunitario funcione correctamente es necesario contar con un aporte nutricional adecuado. Además, se ha demostrado que existen nutrientes específicos que tienen un papel especialmente relevante, como son la vitamina C, la vitamina D y el zinc.

VITAMINA C

- ✓ Es imprescindible para **fabricar colágeno** para que nuestras mucosas y piel ejerzan una correcta función de barrera.
- ✓ Se acumula en los fagocitos y **favorece la quimiotaxis** hacia el lugar de infección.
- ✓ **Favorece la apoptosis de neutrófilos** y su captación por los macrófagos.
- ✓ **Tiene función antioxidante**, neutralizando radicales libres generados en la respuesta inflamatoria.

¿En qué alimentos encontramos vitamina C?

Además de en los cítricos, se puede encontrar en los **pimientos rojos y verdes, en el kiwi, brócoli, fresas, melón, tomates**, etc.

Estos alimentos, contienen además otros muchos antioxidantes, vitaminas y minerales que contribuyen al correcto funcionamiento del sistema inmunitario. Su aporte es mayor si los alimentos se consumen en crudo.



VITAMINA D

- ✓ Actúa sobre receptores específicos de **linfocitos T** y **macrófagos**, modulando su actividad.
- ✓ Tiene un doble efecto, por un lado **estimula la inmunidad innata**, por otro, contribuye al **control de la inmunidad adquirida** disminuyendo procesos autoinmunes.
- ✓ En estudios epidemiológicos se ha observado una asociación clara entre la **insuficiencia de vitamina D** y la incidencia de trastornos inmunitarios y enfermedades infecciosas.
- ✓ En el contexto **COVID-19** se están realizando estudios tratando de demostrar su papel, observándose que:
 - Los países con niveles medios más bajos de vitamina D o menor exposición a la radiación solar UVB, han presentado mayor mortalidad por COVID-19.
 - Las personas con niveles más bajos de vitamina D tienen peor pronóstico.



¿En qué alimentos encontramos vitamina D?

En **pescados grasos** (*atún, trucha, salmón, caballa*) y los **aceites de hígado de pescado, en hígado de ternera, queso y las yemas de huevo** tienen pequeñas cantidades de vitamina D o de sus metabolitos. **Hongos y setas** proporcionan cantidades variables de vitamina D.

ZINC

- ✓ Es el **microelemento más comprometido con la inmunidad**: si bajan los niveles de zinc, bajan las células mediadoras en las funciones inmunes.
- ✓ En la **respuesta innata** es importante para el desarrollo de los fagocitos.
- ✓ En la **respuesta adaptativa**, si hay deficiencia moderada de zinc, **disminuyen las células T y los anticuerpos**, especialmente IgG.

¿En qué alimentos encontramos zinc?

Las **ostras**, son la mejor fuente de zinc. También en **carnes rojas, carnes de ave, mariscos** como el **cangrejo y langosta, judías, frutos secos, cereales integrales y productos lácteos**.



Recomendaciones de tu farmacéutico



- Sigue una **dieta mediterránea**
- **Duerme las horas necesarias y haz ejercicio físico** regularmente
- **Revisa tu cartilla vacunal** y actualízala para estar convenientemente cubierto
- **Reduce**, en la medida de lo posible, las situaciones de **estrés**
- **Toma el sol** - aproximadamente el 20 % de la vitamina D la obtenemos de los alimentos, el resto procede de la exposición a la radiación solar
- **Abandona el tabaco y evita el consumo de alcohol** u otras sustancias tóxicas ya que perjudican nuestro sistema inmunitario