

## Alimentación, Invierno y Salud: un reto en una dura estación

20 de enero de 2009.- En el invierno, nuestra alimentación tiene un reto importante: cómo reforzar el sistema inmunológico frente a los agentes patógenos que producen la gripe y los resfriados. Este año, con niveles de epidemia en estas afecciones, el triángulo alimentación, invierno y salud cobra un especial protagonismo.

Nuestro organismo está continuamente expuesto a agentes patógenos, bacterias, virus, etc.; con mayor fuerza en invierno, y una buena manera de defendernos de ellos es manteniendo nuestro sistema inmunológico alerta y fuerte, cuidando que nuestro organismo esté siempre en guardia. La alimentación es una de las herramientas que tenemos para potenciar el sistema inmunológico, a través de ella podemos hacernos más fuerte frente a las agresiones del exterior. Por ello, una alta ingesta de frutas y verduras, cargadas de vitaminas y minerales, es clave ya que estos son piezas fundamentales en el buen funcionamiento del sistema inmunitario, encargado de defendernos de agentes infecciosos que desembocan en patologías como el resfriado, la gripe u otras patologías de origen infeccioso. A destacar la vitamina C, que ha demostrado, en diversos estudios, acortar los procesos víricos y su virulencia. También en personas sometidas a situaciones de estrés y trabajo, ha demostrado disminuir la incidencia de éstas infecciones. A tener en cuenta que no sólo los cítricos son ricos en vitamina C, también hortalizas como el pimiento (verde o rojo), la coliflor, espinacas o coles de brusela, aunque durante la cocción se pierde algo de vitamina. La recomendación de la OMS (Organización Mundial de la Salud) es tomar 5 piezas de frutas y verduras a diario, como mínimo (400g) pero diversos estudios demuestran que llegar a los 600g aporta un beneficio añadido. A destacar que los fumadores tienen unos requerimientos de vitamina C superiores a los no fumadores y deben tomar mayor cantidad de alimentos ricos en vitamina C. También son más vulnerables a las infecciones. Las frutas y verduras son alimentos inteligentes, con baja densidad calórica y alta densidad de nutrientes. Si mantenemos la nevera bien abastecida nos será fácil contemplarlas en nuestra alimentación diaria. Hay que tener cuidado con los zumos comerciales, es mejor exprimirlos nosotros mismos. No obstante, cuando no nos sea posible, habrá que tener en cuenta la variedad de zumos comerciales a la hora de elegir. Estos van desde los "recién exprimidos", hasta los "néctares", pasando por los "concentrados". Así, a mayor elaboración más pérdida de nutrientes alejándose del equilibrio entre nutrientes de origen en la fruta. No hay que olvidar que algunos zumos comerciales tienen azúcares añadidos, por lo que es muy importante mirar con detalle la etiqueta y la tabla nutricional, antes de comprar. Las frutas y verduras son fuente de otras vitaminas y micro-nutrientes que fortalecen el sistema inmunitario, tal y como la vitamina A y la provitamina A, presentes en la zanahoria, la calabaza, el melón, el albaricoque, el calabacín, el brócoli, la espinaca y todas aquellas hortalizas de colores naranjas o rojos. Es importante tener en cuenta la variedad en la dieta, lo que nos permitirá incorporar diferentes nutrientes de gran valor nutricional, a diario. Otros alimentos de gran valor nutricional son las setas, cuya oferta va desde los clásicos champiñones o los Portobella a las setas shiitake, ricos en antioxidante como el ergothioneine, compuesto celular que protege contra diversas enfermedades. Las setas shiitake, son los más estudiados. El nombre Shiitake está tomado del idioma Japonés donde "shii" es un tipo de árbol que crece naturalmente y "take" significa hongo. También se le conoce como "hongo negro del bosque" y "Shiang-gu" (del chino, hongo con fragancia). Hoy en día también se cultivan en España. Una de sus características más estudiadas en la investigación, es su capacidad para potenciar al sistema inmunológico, entre otras. Para tener una dieta muy variada es aconsejable hacer una lista de la compra semanal, teniendo muy presentes estos alimentos, frutas, verduras, setas y hongos de temporada, pero sobre todo cuidando la variación dentro de los distintos grupos de alimentos, de semana en semana. También es bueno practicar la reflexión al final del día, poniendo en papel los alimentos que hemos ingerido a lo largo del mismo, comprobando si hemos alcanzado los objetivos saludables. Por otra parte, el sistema inmunológico es productor de radicales libres que lo debilitan, por tanto mantener una alta ingesta de antioxidantes sería deseable. Estas moléculas las tomamos a través de las frutas y verduras aunque hay otras fuentes como el té verde, bebida recomendable siempre que no se padezca de hipertensión ya que hay que tener cuidado con la cafeína que contiene. Dormir bien y hacer ejercicio físico son dos de las claves para potenciar las defensas del organismo. Aunque cabe destacar que hacer ejercicio físico cuando ya estamos enfermos no hará más que empeorar las cosas, ya que debilitará al organismo. Andar todos los días media hora sería lo deseable, para mantenernos sanos, si vamos a practicar un ejercicio físico más exigente es recomendable que seamos asesorados por un especialista. Otro aspecto que nos ayudará a estar fuertes frente a las agresiones externas es mantener un peso saludable, ya que el tejido graso está implicado en la regulación del sistema inmune. Por último, a tener en cuenta que los procesos víricos como la gripe o el resfriado no se curan con antibióticos. No se tomarán antibióticos a no ser que los prescriba un médico, previo diagnóstico. Además los medicamentos destinados a paliar los síntomas producidos por la gripe y el resfriado que se venden sin receta médica, no dejan de tener sus efectos secundarios, lo que supone prestarle atención al prospecto y ante cualquier duda recurrir al farmacéutico.