



IDEAS PARA


**FORTALECER
MI SISTEMA
INMUNE**

¿ES REALMENTE POSIBLE FORTALECER MI SISTEMA INMUNE?

En estos días el mundo está revuelto. Vivimos una situación única en la que el distanciamiento social y el confinamiento en casa hacen que aumente el nivel de estrés y preocupación al tiempo que nuestros hábitos se tambalean. La calidad de nuestro sueño se ve afectada, el nivel de ejercicio disminuye y hacer elecciones saludables se vuelve una tarea complicada. **Todo esto contribuye a disminuir las defensas en un momento en el que estas son particularmente relevantes.**

En una situación especialmente vulnerable están los pacientes con cáncer ya que tanto la enfermedad como el tratamiento pueden debilitar su sistema inmune. Como consecuencia de ello, las personas que están pasando por algún tipo de proceso oncológico encuentran más difícil combatir las infecciones que a una persona sana.

Sin duda, las recomendaciones para evitar el contagio deben ser nuestra primera prioridad, pero, ¿podemos prepararnos de alguna manera para defendernos contra la infección en caso de que ocurra?



NINGÚN ALIMENTO CONCRETO SIRVE PARA PREVENIR O COMBATIR EL VIRUS


No existen premisas milagrosas ni inmediatas, ni suplemento o alimento mágico que actúe por sí solo, pero sí ciertos principios generales para el mantenimiento de un sistema inmunológico sano. **Mantener unos buenos hábitos debe ser nuestra primera elección.** Además de aspectos clave como un buen patrón de sueño, no fumar, no beber y practicar, aunque sea en casa, ejercicio a diario, el llevar una dieta saludable es indispensable para fortalecer el sistema de defensa que protege al cuerpo de agentes invasores como los virus, el sistema inmune.

Dada la vulnerabilidad de los pacientes con cáncer, **apoyar al sistema inmune durante el tratamiento es crítico.** Es mucha ya la evidencia a favor de que cumplir con las recomendaciones ayuda a la recuperación, contribuye a tolerar mejor el tratamiento y a minimizar los efectos secundarios relacionados con él. Así pues, cuanto más fiel se sea y más se practique un estilo de vida y, concretamente, un patrón de alimentación “oncosaludable”, y sobre todo cuanto antes se empiece, mejor.

LO QUE COMES JUEGA UN PAPEL FUNDAMENTAL EN TUS DEFENSAS



La alimentación puede ser nuestra mejor aliada para fortalecer las defensas: una buena nutrición ayuda a prevenir infecciones de la misma manera que una mala nutrición debilita nuestro sistema inmune. **Son los alimentos que consumimos los que nos aportan, además de energía, los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione con normalidad y precisión.** Además, los alimentos vegetales nos aportan ese otro conjunto de sustancias no esenciales, los fitoquímicos, que cumplen funciones muy importantes en nuestro organismo relacionadas, entre otras, con la inmunidad.



LA MANERA DE OBTENER LAS VITAMINAS Y MINERALES ES A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN VARIADA

Todos los nutrientes -incluyendo el agua- y en su conjunto la alimentación, afectan a la estabilidad del sistema inmunitario en todas las etapas de la vida. Un sistema inmunitario verdaderamente saludable depende de una mezcla equilibrada de vitaminas y minerales mantenida a lo largo del tiempo. Solo excepcionalmente debe de recurrirse a los suplementos ya que no hay evidencia de que tomar cantidades adicionales de cualquier vitamina mejore el sistema inmunológico o lo proteja si no tiene deficiencias de micronutrientes.

NUTRIENTES ESENCIALES PARA SISTEMA INMUNE: VITAMINAS

Un aporte vitamínico adecuado es imprescindible para el buen funcionamiento del sistema inmunitario y seguir las pautas nutricionales recomendadas pueden contribuir a corregir alteraciones y situaciones de debilidad de nuestro sistema de defensa.

Todas las vitaminas son importantes pero merecen especial atención:

VITAMINA C

Uno de los mayores propulsores del sistema inmunológico. Estimula la producción de anticuerpos. Este nutriente clave se encuentra en alimentos como naranjas, fresas, papaya, limones, kiwis, pimientos, bayas, tomates, verduras de hoja verde como la espinaca y crucíferas como la col rizada y las coles de Bruselas.



VITAMINA A

Efecto antioxidante para ayudar a fortalecer el sistema inmunológico contra las infecciones. Los alimentos que la aportan son las zanahorias, brócoli, batata, mantequilla, col rizada, espinaca, calabaza, algunos quesos, huevo, albaricoque, y leche.

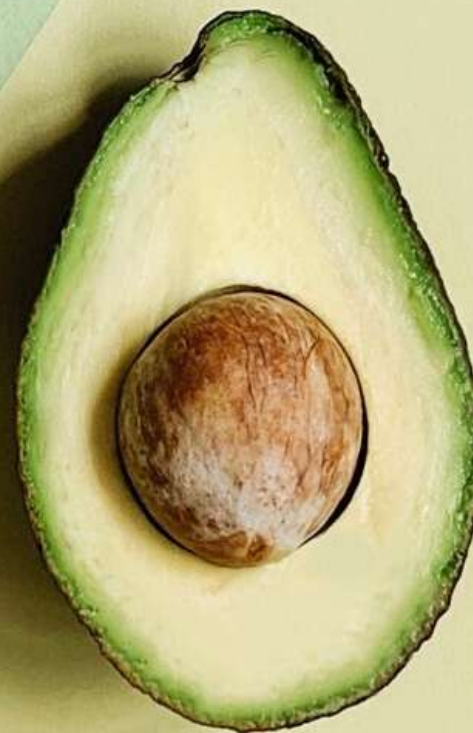
VITAMINA D

Asegurar los niveles es muy importante cuando es necesario el aislamiento. Mantiene el sistema inmunológico fuerte y tiene un papel especialmente relevante en las neumonías. La encontramos en pescados grasos, lácteos, yema del huevo y setas.



VITAMINA E

Es un poderoso antioxidante que ayuda al cuerpo a combatir las infecciones, protegiendo las membranas biológicas contrarrestando las acciones inmunosupresoras de los radicales libres. La encontramos en hortalizas verdes, frutos secos, aguacate, aceites vegetales y cereales.





VITAMINA E

La vitamina B6 es vital para soportar reacciones bioquímicas en el sistema inmune. Entre los alimentos ricos en vitamina B6, se incluyen los vegetales verdes, los garbanzos, el pollo y el pescado graso. La vitamina B9 está presente en vegetales de hojas verdes, espinacas y acelga y en legumbres. La vitamina B12 la encontramos en las carnes rojas, los huevos y almejas.

NUTRIENTES ESENCIALES PARA SISTEMA INMUNE: 4 MINERALES

Los minerales – selenio, zinc, magnesio, cobre, entre otros– conjuntamente con las vitaminas liposolubles e hidrosolubles, potencian un adecuado desarrollo y mantenimiento del sistema inmune.

SELENIO

El selenio es esencial para una respuesta inmunitaria correcta. Poderoso efecto sobre el sistema inmunitario, incluido el potencial para retrasar las respuestas hiperactivas del cuerpo a ciertas formas agresivas de cáncer. Puedes encontrarlo en ajo, brócoli, sardinas, atún y nueces de Brasil.

ZINC

Ayuda a ralentizar la respuesta inmune y controlar la inflamación en su cuerpo. Se encuentra en carnes magras y aves de corral, ostras, cangrejo, yogur y garbanzos.



MAGNESIO

Tiene un claro poder antiinflamatorio. Ricos en este mineral son el aguacate, los frutos secos, los vegetales y las legumbres, entre ellas especialmente los garbanzos.






COBRE

Un déficit de cobre compromete la función inmune y los mecanismos de defensa del organismo. Presente en legumbres, como lentejas, garbanzos o judías, en cereales integrales y frutos secos.

¿QUÉ COMBINACIÓN DE ALIMENTOS NOS APORTA LO QUE NECESITA NUESTRO SISTEMA DE DEFENSA?

Son muchas las combinaciones de alimentos que nos aseguran la ingesta de todo lo que nuestro cuerpo necesita siempre y cuando sea una combinación de alimentos mayoritariamente vegetales que:



INCLUYA: frutas y verduras, cereales preferentemente integrales, legumbres, frutos secos y además pescados, carnes magras, y huevos.

LIMITE: alimentos altos ultraprocesados ricos en calorías, azúcar o grasa y poco nutritivos, las bebidas azucaradas, la carne roja y alimentos con alto contenido de sal.

Ejemplo de combinación de 15 alimentos que nos aportan el total de los nutrientes:

cítricos, pimiento rojo, brécol, espinacas, yogur, frutos secos, garbanzos, setas, pollo, pipas de girasol, salmón, aguacate, ajo, huevo, avena integral

¿ES BUEN MOMENTO PARA EL COMPROMISO CON NUESTRA SALUD?

Esta crisis va a cambiar muchas cosas, ¿por qué no también nuestros hábitos de consumo? La salud ha pasado a ser la principal preocupación de todos y cada uno de nosotros y, por primera vez, la falta de tiempo, no solo para reflexionar sobre nuestros hábitos de consumo y de alimentación, sino también para pasar a la acción, no va a ser la barrera limitante. Focaliza tu esfuerzo en aquello sobre lo que tienes control, tu salud te lo agradecerá.



Los textos de esta guía han sido elaborados por la Dra. Emilia Gómez Pardo, experta en nutrición.

CRIS CONTRA EL CÁNCER es una fundación especializada en la investigación de tratamientos para la mayoría de tipos de cáncer, tanto infantil como adulto.