

## ALIMENTA TUS DEFENSAS



Los efectos que ejerce la alimentación sobre la salud son evidentes. Basta recordar cómo nos sentimos tras realizar un breve descanso digestivo, o la sensación de pesadez y malestar después de una cena demasiado copiosa. El propio instinto nos indica qué es lo que necesita en cada momento el organismo para conservar la salud, pero es cierto que cada vez nos cuesta más dejarnos guiarnos por él. Por eso cuidar la dieta y conocer el efecto que pueden tener los alimentos en nuestro organismo es un factor clave para mantenernos sanos.

Enfermedades muy difíciles de curar se deben precisamente a un sistema inmunitario que dirige su agresividad hacia el organismo. Es el caso de la esclerodermia, que se considera una enfermedad autoinmune ya que es el propio sistema inmune el que deteriora los tejidos atacando las células del propio cuerpo. ¿Cuántas veces nos hemos propuesto empezar una alimentación más natural, que refuerce nuestras defensas? Las defensas tienen que ser fortalecidas con sustancias inmunomoduladoras que a su vez actúan como poderosos antiinflamatorios. Para ello necesitamos no solamente la determinación, sino acciones concretas que fortalezcan nuestro sistema inmune.

### LOS MEJORES ALIADOS

La deficiencia de algún elemento puede repercutir de forma negativa en la eficacia inmunitaria, pero en cambio, para conseguir un sistema defensivo fuerte es necesario seguir una alimentación equilibrada en la que estén presentes todo tipo de nutrientes, conociendo las cualidades y efectos de cada alimento.

El buen funcionamiento del sistema inmunitario, cuya función es la de defender nuestro organismo de las múltiples agresiones externas, depende, en buena medida, de una correcta alimentación. Lo ideal, por tanto, es conseguir un estado nutricional óptimo que mantenga el sistema inmunitario en buenas condiciones para poder llevar a cabo su función protectora. En definitiva, para que el sistema inmune pueda realizar su función, necesita diferentes elementos procedentes de nuestra alimentación.

## ACEITES OMEGA 3

Los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 son un tipo de grasas de vital importancia para el organismo porque regulan muchas funciones y evitan daños en los órganos. Su consumo habitual protege la salud arterial y son sustancias inmunomoduladoras por excelencia. Inhiben cierto tipo de prostaglandinas que hacen que las plaquetas se unan



entre sí, estrechando peligrosamente los vasos sanguíneos.

Abundan en los aceites de pescado y el aceite de semillas de lino. Las personas que no deseen comer pescado azul, pueden tomar suplementos, aunque los aceites de origen marino tienen mayor calidad y biodisponibilidad que los de origen vegetal. La dosis es una cucharada diaria añadida a ensaladas o platos fríos.

## ACEITES OMEGA 6

Complemento ideal de los Omega 3. Tienen grandes propiedades antiinflamatorias. La fuente por excelencia es el Aceite de Onagra, rico en ácido gammalinoleico, y en menor cantidad también lo encontramos en el aceite de semillas de grosella negra y de borraja.



Otro ácido graso omega 6 es el ácido araquidónico que lo podemos encontrar en alimentos como las coles de Bruselas, los ajos, la zanahoria, la soja o el aceite de sésamo.

## ANTIOXIDANTES

*Una dieta rica en antioxidantes es el principal instrumento de una estrategia completa para prevenir enfermedades y vivir mejor.*

Un antioxidante es una molécula capaz de prevenir o enlentecer la oxidación de otra molécula. La oxidación produce radicales libres que lesionan los tejidos corporales y se ha relacionado con la presencia de déficits inmunitarios. Este fenómeno se llama estrés oxidativo y es una de las explicaciones del envejecimiento normal, pero además, se sabe

que la oxidación contribuye al desarrollo de la mayoría de enfermedades degenerativas a medida que se envejece.



Los alimentos vegetales aportan numerosos antioxidantes, por tanto, en la dieta es necesario incluir alimentos vegetales ricos en pigmentos que en general también lo son en antioxidantes. Estos nutrientes aportan beneficio al curso de la enfermedad y ayudarán a volverla más benigna y al combinarlos con ácidos grasos omega 3 y omega 6 se potencia su acción antioxidante.

Se han identificado centenares de productos con posible acción antioxidante. Los pigmentos de color amarillo se han relacionado con los flavonoides, mientras que los anaranjados, con los carotenoides y los azules, con las cianinas, aunque algunos no conserven esta relación.

Existe una gran cantidad de sustancias antioxidantes, entre las que destacan vitaminas y minerales. Cada una de ellas tiene propiedades peculiares.

### *ACEITE DE LINO*

Es rico en ácidos grasos omega 3 y omega 6, especialmente en ácido linolénico. Es uno de los alimentos vegetales con mayor contenido de ácidos grasos, superando a la nuez. Se trata de un aceite comestible, siempre que el proceso de extracción se haya realizado correctamente.

Se recomienda como inmunomodulador y se puede consumir como un aceite normal, aunque durante intervalos cortos de tiempo, repitiéndolos de forma periódica.

### *BETACAROTENO*

La vitamina A está formada por dos moléculas de betacaroteno. A diferencia de la vitamina, el betacaroteno no presenta ningún riesgo de acumulación ni de toxicidad importante, aunque al ser un pigmento, el consumo elevado puede llegar a colorear la piel de amarillo o anaranjado. Está presente en la mayoría de frutas, verduras y semillas o aceites, siendo una gran fuente de betacarotenos la zanahoria.

### *COENZIMA Q*

El cuerpo humano produce de forma natural esta coenzima, cuyos niveles disminuyen con la edad y son bajos en pacientes con enfermedades crónicas. Los niveles se pueden

incrementar ingiriendo suplementos. La dosis diaria es de 50 a 1200 mg.

### GERMANIO

Es un elemento poco frecuente en la naturaleza, y se ha observado que tiene gran poder antioxidante, aunque no tiene valor nutricional. Dosis pequeñas estimulan el sistema inmunitario y previenen la aparición de enfermedades crónicas. La dosis habitual es de 1 mg al día.

### LICOPENO

Abunda en el tomate pero forma parte del pigmento rojo de la familia de los carotenoides, que también contienen otros alimentos: sandía, papaya, pimientos, escaramujos o pomelo rosado. Se ha observado que es muy beneficioso sobre las enfermedades cardiovasculares.

### PYCNOGENOL

Este suplemento se extrae de la corteza del pino de las Landas (*Pinus pinaster*). Tiene un notable poder antioxidante, antialérgico y antiinflamatorio, y se recomienda en enfermedades crónicas, siendo muy útil en alteraciones cardiovasculares, ya que disminuye la agregación plaquetaria y con ello el riesgo de trombosis. La dosis diaria es de 50 mg.

### MSM (“Metil Sulfonil Metano”)

Se trata de un compuesto natural azufrado beneficioso para la piel, y en general para regular la inmunidad. Se encuentra de forma natural en nuestro organismo y su función es mantener sanos el tejido conectivo, tendones, ligamentos y músculos. Por lo tanto, debe considerarse parte integrante de la salud por su acción fisiológica en el organismo. Además del uso interno, es de gran valor como aplicación externa. Sus efectos terapéuticos propiamente dichos se potencian en sinergia con otros componentes ya que favorece la penetración de los principios activos a través de la barrera de la piel. En este sentido, el MSM es ideal en fórmulas combinadas con otras sustancias naturales también beneficiosas para la piel.

Entre los alimentos que aportan altos niveles de MSM podemos citar el ajo, la cebolla o los espárragos, aunque en casos donde existe una degeneración en los tejidos se

recomienda dar suplementos.

Ciertas sustancias, tomadas en pequeñas dosis, pueden mejorar sensiblemente la calidad de la dieta y resolver incluso pequeños problemas de salud. Una buena alimentación que evite grasas saturadas e hidrogenadas nos ayudará a conseguir una mayor calidad de vida y a sobrellevar los problemas derivados de la enfermedad.

Cada paciente es único y por ello es necesario readaptar e individualizar la dieta en función de sus características, pero el artículo pretende ser un primer paso para comenzar a cambiar nuestros hábitos e introducir alimentos en nuestra dieta que fortalezcan nuestro sistema inmune.

*Sabrina Rubio Pérez*  
*Lic. Farmacia. Nutrición y dietética*