

NOTA DE PRENSA

¿CÓMO PODEMOS ESTIMULAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO FRENTE AL CORONAVIRUS?

BUENOS HÁBITOS PARA PROTEGERNOS DEL COVID-19: DIETA SANA, DEPORTE, NO FUMAR Y DESCANSO REPARADOR

La Sociedad Andaluza de Alergología e Inmunología Clínica (ALERGOSUR) recuerda que, mientras llega la vacuna que permitirá alcanzar la inmunidad de grupo, deberíamos evitar infectarnos e infectar, aplicando las recomendaciones que ayudan a preparar a nuestro sistema inmunológico para que nos defienda ante un posible contagio.

La buena alimentación con una dieta sana, hipocalórica y rica en frutas y verduras es clave para el organismo ya que el contagio de las infecciones respiratorias depende en gran medida de la fortaleza del sistema inmunológico.

Practicar deporte, el autocontrol riguroso de los padecimientos crónicos y un descanso reparador es también un significativo apoyo a nuestro sistema inmunológico.

Sevilla, 27 de enero de 2021. PCR, test de antígenos, estudios serológicos, anticuerpos... Son solo algunos de los términos médicos con los que nos hemos familiarizado. Todos están relacionados con la pandemia por SARS CorV-2. De la larga lista, quizás, el más oído es la respuesta inmune.

La Sociedad Andaluza de Alergología e Inmunología Clínica (ALERGOSUR) recuerda que mientras llega la vacuna, que permitirá alcanzar la inmunidad de grupo, deberíamos evitar infectarnos e infectar, aplicando las **recomendaciones**, por todos conocidas, que ayudan a preparar a nuestro **sistema inmunológico** para que nos defienda ante un posible contagio.

Pero ¿cómo podemos estimular la respuesta inmune innata? Según expertos de ALERGOSUR, los factores denominados de co-morbilidad disminuyen y convierten en menos efectiva la respuesta inmune innata. Dichos factores están relacionados con severidad o riesgo de mortalidad frente a una infección en general y frente al SARS CorV-2 en particular. Y es que, si cualquiera de nosotros se infecta por este, o por cualquier otro virus, nuestras defensas actúan. Primero con una respuesta que se denomina **innata** y después, por la respuesta **adaptativa**.

La respuesta inmunitaria innata, menos específica y más inflamatoria, es la primera en responder, siendo la barrera inicial de contención y fundamental para ganar tiempo, es decir, dar opción a una buena respuesta inmunológica global que nos defienda.

La segunda respuesta, la adaptativa, es la que desarrolla anticuerpos y células con capacidad de memoria frente al agente infeccioso. Así, ante posible nuevos contactos se vuelve más rápida y precisa. Además, nos sirve para saber si hemos tenido contacto con el virus y hasta calcular más o menos cuando ocurrió, mediante los anticuerpos IgM, IgG o IgA (las pruebas serológicas).

Desde ALERGOSUR explican que con la esperada vacuna lo que se pretende es **estimular al sistema inmunológico como si tuviéramos una infección**, pero sin los daños y síntomas que el virus ocasionaría si nos infectamos realmente.

“Con dieta sana (hipocalórica y rica en frutas y verduras), actividad física proporcionada, autocontrol riguroso de nuestros padecimientos crónicos y un descanso verdaderamente reparador logramos un significativo apoyo a nuestro sistema inmunológico. No somos conscientes de que esto está demostrado”, afirma el **Doctor Francisco Moreno Benítez**, miembro de ALERGOSUR e Inmunólogo de la Clínica ASISA Dr. Lobatón en Cádiz.

¿Cómo podemos fortalecer el sistema inmunológico?

Buena alimentación. Una dieta sana, hipocalórica y rica en frutas y verduras es clave para el organismo ya que el contagio de las infecciones respiratorias depende en gran medida de la fortaleza del sistema inmunológico.

Evitar el sobrepeso-obesidad y practicar deporte. Debemos regular el peso con ingesta de más alimento vegetal (frutas y verduras) y sobre todo actividad física periódica acorde con nuestras posibilidades.

Diabéticos, hipertensos y enfermos hepáticos deben controlar de forma más rigurosa su equilibrio metabólico extremando no hacer transgresiones dietéticas. Esto incluye la reducción de ingesta de alcohol y el cumplimiento con el tratamiento médico prescrito en cada caso.

Enfermos respiratorios crónicos con EPOC y cualquier persona fumadora. Lo ideal es abandonar el hábito tabáquico, pero si no es posible, reducir significativamente el número de cigarrillos.

Controlar el posible desorden metabólico de base. Anemias, sobre todo en chicas jóvenes o en nuestros mayores, deben ser corregidas. Para ello, pueden precisar un aporte externo de hierro.

Verdades y mitos

Según los expertos, en la actualidad existen una serie amplia de productos que se anuncian como estimuladores del sistema inmunológico cuando aún no se ha demostrado que sea así, ya que **cualquier producto debe demostrar su eficacia mediante ensayos clínicos.**

En esta línea, señalan como ejemplo, que si las vitaminas que provienen de frutas y verduras son suficientes para alimentar nuestro sistema inmunológico, no está demostrado que el aporte de **dosis extras elevadas de vitamina D** reporte beneficios (salvo en personas que lo precisen por prescripción médica). Es más, en personas jóvenes pueden inducir hipervitaminosis alterando el equilibrio metabólico. Tampoco han demostrado eficacia las denominadas leches enriquecidas con todo tipo de ácidos omega, el empleo de prebióticos o probióticos, extractos variados de vegetales, etc.

“Exigimos mucho a la ciencia para que nos proteja (**fármacos y vacunas**) frente a agentes infecciosos y en la misma medida deberíamos exigirnos y esforzarnos en ayudar a nuestro sistema inmunológico y sortear esta pandemia que nos azota”, concluye el Dr. Francisco Moreno, inmunólogo de la Clínica ASISA Dr. Lobatón en Cádiz.