



Si se consumen regularmente, pueden contribuir al sistema inmune. Pero los especialistas aseguran que, aunque son beneficiosos, no hay recetas mágicas y que, además, se debe tener precaución al mezclar algunas hierbas con fármacos.

M. HERNÁNDEZ y J. MARCANO

Las temperaturas ya comenzaron a caer, e incluso se pronostican lluvias para esta semana en Santiago. Durante los próximos días además se espera el *peak* de contagios por influenza. Dada la alta circulación de los virus, además de vacunarse y tomar medidas de resguardo, hay otras formas para reforzar el sistema inmune.

Susan Bueno, académica de la U. Católica e investigadora del Instituto Milenio en Inmunología e Inmunoterapia, explica que "existe bastante literatura científica que describe los efectos beneficiosos, en estudios de laboratorio y en humanos, sobre el efecto de algunos alimentos en la respuesta inmune".

La científica, quien escribió el libro "Medicina en tu cocina", enumera alimentos como la miel, el jengibre, la cúrcuma, el romero, algunos hongos, ajo, cebolla, entre otros, que "tienen componentes que modulan la respuesta inmune y también contienen componentes que tienen propiedades antibacterianas y antivirales".

Bueno añade que consumir de forma frecuente estos alimentos contribuye a "regular el funcionamiento del sistema inmune, para que actúe de manera más eficiente y controlado, es decir, evitando la inflamación excesiva frente a una infección, lo que también puede contribuir a la severidad de una infección respiratoria". Pero aclara que "ningún alimento *per se* puede directamente evitar el contagio con patógenos".

Coincide Priscilla Brebi, académica y doctora en Ciencias con mención en Biología Celular y Molecular Aplicada por la Universidad de La Frontera (UFRO), quien explica que varios productos naturales, como las infusiones con jengibre, cúrcuma y limón, pueden ayudar durante el resfrío, porque tienen "propiedades antiinflamatorias, antivirales, antioxidantes. Por lo tanto, para un resfrío común, sería bastante útil". En ese sentido, Brebi plantea que este tipo de infusiones "ayudan a reducir la inflamación de las



Por sus propiedades antiinflamatorias, el limón puede ayudar a paliar los síntomas del resfrío.

Tienen propiedades antiinflamatorias y ayudan a reducir la tos: ¿Té de cúrcuma, jengibre y miel? Los remedios caseros que sí funcionan contra el resfrío

vías respiratorias, aliviar las molestias de la garganta, y potencia también la respuesta inmune".

Según Brebi, otros alimentos como el ajo y la cebolla —que se pueden machacar con miel y limón (y se come crudo)— tienen propiedades antibacterianas y antivirales, "y ayudan mucho a disminuir la tos, especialmente en niños, y mejorar algunos síntomas del resfrío".

Existen otros alimentos que también pueden servir para potenciar el sistema inmunológico como el yogur natural, los frutos secos (como las nueces), los batidos de espinacas, kiwi o naranja, "porque siempre hay que pensar en todo lo que pueda mejorar el nivel de vitaminas en el

cuerpo, los antioxidantes, y la microbiota intestinal", explica.

Y concluye que si bien es mejor consumirlos a diario para tener un sistema inmunológico fuerte cuando llegue una infección viral o bacteriana, "es importante también consumirlos durante el mismo resfrío".

Antiséptico

La miel funciona como un "antiséptico" para la garganta, y hay evidencia científica de que puede ayudar a reducir la tos.

Así lo reconoce Javier Perelli, nutrióloga de la Clínica U. de los Andes, quien explica que "por eso también se usa el propóleo para el

dolor de garganta y la amigdalitis".

Sin embargo, Carla Bastías, inmunóloga de Clínica Dávila, aclara que la miel está contraindicada en menores de dos años, porque podría contener toxina botulínica y "generar un daño severo en los niños pequeños". Por el contrario, reconoce que "el consumo de frutas y verduras en forma equilibrada también ayuda a prevenir las infecciones respiratorias, sobre todo en los niños".

Perelli enfatiza que la mejor recomendación es "mantener una dieta balanceada, mantener la hidratación y comer frutas y verduras de la estación". Y añade que la vitamina D es clave, por lo que sugiere consu-

mir alimentos ricos en esta vitamina (como pescados grasos) o suplementarse, pero siempre con apoyo médico. "No se recomienda el uso de suplementos de vitamina C o D sin la evaluación médica, porque podrían afectar, por ejemplo, el riñón", agrega Bastías.

Además, destaca que la manzanilla también es positiva por su efecto antiinflamatorio, pero insiste en que todos estos alimentos naturales se utilicen siempre que no estén contraindicados por los especialistas.

Por eso, aclara que mezclar múltiples hierbas con medicamentos debe evitarse, porque puede ser contraproducente, y que lo mejor es siempre consultar con un médico.