

COLUMNA OPINION

Comer bien para defenderse mejor

La alimentación cumple un rol esencial en el mantenimiento de la salud, particularmente en el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico. A través de la dieta obtenemos los nutrientes fundamentales —proteínas, grasas, carbohidratos (incluida la fibra), vitaminas y minerales— que permiten fortalecer las defensas naturales del organismo. Las proteínas, presentes en alimentos como carnes, huevos y legumbres, estas son clave en la producción de anticuerpos y células inmunitarias. Además, son indispensables en los procesos de reparación y formación de tejidos, y constituyen una fuente importante de energía. Asimismo, las grasas (lípidos) participan en la regulación de las respuestas inmunológicas, ya que influyen en la activación, diferenciación y proliferación de las células inmunes, así como en la modulación de los procesos inflamatorios. No obstante, la calidad de las grasas es crucial: los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos, semillas y ciertos aceites vegetales, ejercen un efecto antiinflamatorio y favorecen una respuesta inmunitaria equilibrada. Por último, los carbohidratos son la principal fuente de energía para las células del sistema inmune; se recomienda priorizar carbohidratos complejos, como los presentes en granos enteros, frutas y verduras, en lugar de azúcares refinados, los cuales pueden inducir una respuesta proinflamatoria.

Las vitaminas y minerales desempeñan un papel clave en el fortalecimiento del sistema inmunológico y en la protección frente a agentes patógenos:

La vitamina C participa activamente en la producción y función de los anticuerpos, favoreciendo la respuesta del organismo frente a infecciones. Se encuentra en alimentos como los cítricos, la piña, el ají pimiento, la espinaca, la coliflor, la col de Bruselas y el brócoli. Por su parte, la vitamina D es fundamental para la maduración de los linfocitos T, células encargadas de reconocer y eliminar otras células infectadas o anormales. Sus principales fuentes alimenticias son los pescados grasos como el salmón y el atún, la yema de huevo, el hígado, la mantequilla y los aceites de pescado.

Las vitaminas del complejo B también desempeñan funciones clave en el sistema inmunológico. La vitamina B6 apoya la producción de anticuerpos, el folato o vitamina B9 participa en la diferenciación y proliferación de células inmunes, y la vitamina B12 es esencial para el desarrollo y funcionamiento adecuado de los linfocitos.

En cuanto a los minerales, el zinc es crucial para una función inmunológica eficiente y se encuentra principalmente en carnes rojas, mariscos y legumbres. Por último, el selenio actúa como un potente antioxidante que ayuda a mantener la integridad celular y a prevenir el daño oxidativo, estando presente en pescados, mariscos, carnes, huevos, nueces y cereales integrales.

La clave para mantener un sistema inmunológico fuerte y eficiente es una alimentación equilibrada y variada, rica en nutrientes esenciales.



María Guerra, académica investigadora
Facultad de Ciencias de la Rehabilitación y Calidad de Vida USS