

Cuáles son los alimentos que protegen contra los virus respiratorios

Via. Protegermos por medio de la comida es una manera natural de hacerles frente a los causantes de las enfermedades propias del otoño y del invierno.

Marcelo González Cabezas
 Aunque en un mes más llegará el invierno, de acuerdo con el calendario, la lluvia y el frío ya se han hecho notar en el centro del país.

Por eso el drástico descenso de las temperaturas es una de las causas del aumento en los casos de enfermedades respiratorias durante el último mes, en plena época otoñal.

Pero hay una forma de protegernos vinculada a una acción diaria: comer.

La nutricionista Ana Paula Guerrero, cofundadora del centro de nutrición Vilboft, explica cómo ciertos alimentos ricos en antioxidantes y vitaminas pueden reforzar nuestras defensas naturales, creando un escudo protector contra los virus que circulan hoy. Y estas son sus recomendaciones.

“Una alimentación balanceada y rica en ciertos nutrientes



Beber leche – junto con una buena hidratación, hacer ejercicio y dormir bien- pueden ayudarnos a resistir de buena forma los virus respiratorios de esta época. / AGENCIA UNO

específicos puede marcar la diferencia entre caer enfermo o mantenerse saludable durante esta temporada de alta circulación viral”, afirma Guerrero, quien destaca que el sistema inmunológico necesita de un apoyo constante a través de la alimentación para funcionar de manera adecuada.

“No se trata de consumir un superalimento de manera aislada, sino que de incorporar

una variedad de estos productos en nuestra alimentación diaria... La consistencia es clave y los beneficios se obtienen con el consumo regular y como parte de un estilo de vida saludable”, añade.

La nutricionista recomienda además mantenerse bien hidratado, dormir adecuadamente y realizar actividad física moderada, como complementos fundamentales para potenciar el efecto de estos

alimentos en nuestro sistema inmune.

“Hemos observado que los pacientes que siguen estas recomendaciones suelen presentar menos episodios de enfermedades respiratorias y, cuando se contagian, los síntomas tienden a ser más leves”, detalla la especialista, quien señala que los siguientes alimentos deberían formar parte de nuestra dieta diaria para potenciar las defensas naturales:

■ **Lácteos:** son ricos en vitamina D y proteínas de alta calidad, que favorecen el funcionamiento óptimo del sistema inmune del organismo.

■ **Huevos:** completa fuente de proteínas y ricos en vitaminas del complejo B, zinc y selenio, nutrientes esenciales para fortalecer la respuesta inmunitaria.

■ **Cereales integrales:** aportan energía sostenida y fibra que favorece la salud intestinal, donde reside gran parte de nuestro sistema inmunológico.

■ **Cítricos:** naranjas, limones, pomelos y mandarinas son excelentes fuentes de vitamina C, un poderoso antioxidante que estimula la producción de glóbulos blancos.

■ **Frutos secos:** almendras, nueces y semillas contienen vitamina E, ácidos grasos

EL DATO

Por qué nos resfriamos

Existe la creencia popular de que las bajas temperaturas podrían ser las responsables de que nos contagiemos de un resfriado o de una gripe. Pero dos especialistas de la Universidad de Chile -la viróloga Vivian Luchsinger y el médico Felipe Rivera- son categóricos y dicen que no es así, dado que las enfermedades respiratorias son producidas por virus. Luchsinger, viróloga del Instituto de Ciencias Biomédicas de la Facultad de Medicina, explica que “el frío contribuye, pero no es que sea el culpable del resfriado, que es producido por un virus. En el caso del resfriado por el rinovirus y en el de la gripe influenza por el virus influenza”. Y agrega, que lo que ocurre es que con las bajas temperaturas y el frío “disminuye la efectividad de los mecanismos de defensa innatos, que son los naturales que tenemos. Por ejemplo, baja la actividad de los cilios a nivel del tracto respiratorio, o sea, la producción de mucosidad en la nariz, y eso facilita el ingreso de los virus y que no sean controlados... Con el frío, la gente tiende a estar más cerca, en espacios cerrados, y eso hace que se transmita con más facilidad la infección viral de una persona a otra”.



Entonces, en realidad lo que el frío hace es, a través de las conductas de las personas, facilitar la transmisión. Rivera, especialista del Hospital Clínico, es categórico al explicar que “el frío directamente no produce enfermedades respiratorias... Lo que sí hace es irritar las vías respiratorias, en especial en alérgicos, asmáticos y quienes sufren EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), lo que hace que los gérmenes tengan mayor facilidad para entrar al organismo, al encontrar la mucosa desprovista de sus mecanismos defensivos locales por el frío y por la falta de circulación”. Además, dice Rivera, “el frío por sí solo, en algunos pacientes, especialmente en alérgicos, puede producir irritación y desencadenamiento de una crisis obstructiva, debido el cambio brusco de temperatura de tibio y caliente a frío”. Pero, en los pacientes normales un frío como el que tenemos en las ciudades, con pacientes abrigados y con ropa adecuada, no produce enfermedad.

Último balance

Aumentó la circulación

La semana pasada, el Ministerio de Salud indicó respecto de la situación de los virus respiratorios en el país, detallando que a contar de inicios de marzo se ha constatado un incremento en su circulación.

Hasta esa fecha, la influenza A seguía siendo el virus predominante, constituyendo el 50,1% de los casos identificados, con una mayor concentración en Santiago, Concepción y Talca. Otros virus detectados son rinovirus (28,9%), adenovirus (8,5%), parainfluenza (4,5%), virus



respiratorio sincicial (VRS) (1,9%), SARS-CoV-2 (0,9%), metapneumovirus (0,5%) e influenza B (0,4%). Y desde la entidad sanitaria agregaron que hay que reforzar las medidas de prevención conocidas desde la pandemia de coronavirus, es decir, uso obligatorio de mascarilla en los servicios de urgencia de todos los

centros de salud; aislar, en la medida de lo posible, a los niños menores de un año de aglomeraciones y del contacto con personas enfermas; ventilación adecuada de las salas de clases; vacunarse quienes aún no han sido inmunizados; cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar; lavado frecuente de manos; ventilación de espacios cerrados; limpieza de superficies; evitar la contaminación intradomiciliaria, y considerar el uso de filtros de aire.

“Una alimentación balanceada y rica en ciertos nutrientes específicos puede marcar la diferencia entre caer enfermo o mantenerse saludable durante esta temporada de alta circulación viral”.

ANA PAULA GUERRERO
 Nutricionista de Vilboft

omega-3 y zinc, nutrientes que potencian la capacidad de respuesta del sistema inmunitario.

■ **Pescados y mariscos:** los pes-

cados grasos como el salmón aportan ácidos grasos omega-3 y vitamina D, fundamentales para reducir la inflamación y potenciar las defensas.

■ **Verduras de hojas verdes:** espinacas, kale (o col rizada) y acelgas son ricas en vitaminas A, C, E y minerales como el hierro, que fortalecen la barrera inmunológica.

■ **Té verde:** contiene poderosos antioxidantes llamados catequinas, que protegen contra el daño celular y refuerzan la inmunidad.

■ **Alimentos probióticos:** kéfir, chucrut y otros alimentos fermentados contribuyen a mantener una flora intestinal saludable, crucial para un sistema inmune fuerte.