



Cómo estimular tu sistema inmunológico

Nutrición, 27/05/2020



En el [Sardinero](#) nos platican formas útiles para fortalecer su sistema inmunológico y combatir enfermedades.

En

general, el sistema inmunológico hace un trabajo notable al defender el cuerpo humano contra los microorganismos que causan enfermedades. Pero a veces falla: un germen invade con éxito y lo enferma.

La idea de aumentar la inmunidad es atractiva, pero la capacidad de hacerlo ha resultado esquiva por varias razones. El sistema inmune es precisamente eso: un sistema, no una sola entidad. Para funcionar bien, requiere equilibrio y armonía. Todavía hay mucho que los investigadores no saben sobre las complejidades y la interconexión de la respuesta inmune. Por ahora, no hay vínculos directos científicamente comprobados entre el estilo de vida y la función inmune mejorada.

Pero eso no significa que los efectos del estilo de vida en el sistema inmunitario no sean intrigantes y no se deban estudiar. Los investigadores están explorando los efectos de la dieta, el ejercicio, la edad, el estrés psicológico y otros factores sobre la respuesta inmune, tanto en animales como en humanos. Mientras tanto, las estrategias generales de vida saludable son una buena manera de comenzar a darle ventaja al sistema inmunológico.

La primera línea de defensa es elegir un estilo de vida saludable. Seguir las pautas generales de buena salud es el mejor paso que puede tomar para mantener naturalmente su sistema inmunológico fuerte y saludable. Cada parte del cuerpo, incluido el sistema inmunológico, funciona mejor cuando se protege de los ataques al medio ambiente y se ve reforzada por estrategias de vida saludable como estas:

No fumar. Comer una dieta rica en frutas y verduras. Hacer ejercicio regularmente. Mantener un peso saludable. Beber alcohol con moderación. Dormir lo suficiente. Tomar medidas para evitar infecciones, como lavarse las manos con frecuencia y cocinar bien las carnes. Intentar minimizar el estrés. No fumar. Comer una dieta rica en frutas y verduras. Hacer ejercicio regularmente. Mantener un peso saludable. Beber alcohol con moderación. Dormir lo suficiente. Tomar medidas para evitar infecciones, como lavarse las manos con frecuencia y cocinar bien las carnes. Intentar minimizar el estrés.

