



## Aumenta la inmunidad de manera saludable

Nutrición, 21/08/2020



Muchos productos en los estantes de las tiendas afirman aumentar o respaldar la inmunidad. Pero el concepto de aumentar la

inmunidad en realidad tiene poco sentido científicamente. De hecho, aumentar la cantidad de células en su cuerpo (células inmunes u otras) no es necesariamente algo bueno. Por ejemplo, los atletas que se dedican al "dopaje sanguíneo" (bombear sangre a sus sistemas para aumentar su número de células sanguíneas y mejorar su rendimiento) corren el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares.

Intentar estimular las células de su sistema inmunitario es especialmente complicado porque hay muchos tipos diferentes de células en el sistema inmunitario que responden a tantos microbios diferentes de muchas maneras. ¿Qué células deberías impulsar y en qué número? Hasta ahora, los científicos no saben la respuesta. Lo que se sabe es que el cuerpo genera continuamente células inmunes. Ciertamente, produce muchos más linfocitos de los que posiblemente puede usar. Las células adicionales se eliminan a sí mismas a través de un proceso natural de muerte celular llamado apoptosis, algunas antes de que vean alguna acción, otras después de que se gana la batalla. Nadie sabe cuántas células o cuál es la mejor combinación de células que necesita el sistema inmunitario para funcionar a su nivel óptimo.

### Sistema inmune y edad

A medida que envejecemos, nuestra capacidad de respuesta inmune se reduce, lo que a su vez contribuye a más infecciones y más cáncer. A medida que aumenta la esperanza de vida en los países desarrollados, también lo hace la incidencia de afecciones relacionadas con la edad.

Si bien algunas personas envejecen saludablemente, la conclusión de muchos estudios es que, en comparación con las personas más jóvenes, los ancianos tienen más probabilidades de contraer enfermedades infecciosas y, lo que es más importante, es más probable que mueran a causa de ellas. Las infecciones respiratorias, la gripe, el virus COVID-19 y particularmente la neumonía son la principal causa de muerte en personas mayores de 65 años en todo el mundo. Nadie sabe con certeza por qué sucede esto, pero algunos científicos observan que este mayor riesgo se correlaciona con una disminución de las células T, posiblemente debido a que el timo se atrofia con la edad y produce menos células T para combatir la infección. Si esta disminución en la función del timo explica la caída en las células T o si otros cambios juegan un papel no se entiende completamente. Otros están interesados ??en saber si la médula ósea se vuelve menos eficiente para producir las células madre que dan lugar a las células del sistema inmunitario.

La respuesta de las personas mayores a las vacunas ha demostrado una reducción en la respuesta inmune a las infecciones. Por ejemplo, los estudios de vacunas contra la influenza han demostrado que para las personas mayores de 65 años, la vacuna es menos efectiva en comparación con los niños sanos (mayores de 2 años). Pero a pesar de la reducción en la eficacia, las vacunas contra la influenza y *S. pneumoniae* han reducido significativamente las tasas de enfermedad y muerte en las personas mayores en comparación con la no vacunación.

Parece haber una conexión entre la nutrición y la inmunidad en los ancianos. Una forma de desnutrición que es sorprendentemente común incluso en países ricos se conoce como "desnutrición por micronutrientes". La desnutrición por micronutrientes, en la cual una persona es deficiente en algunas vitaminas esenciales y minerales traza que se obtienen de la dieta o se complementan con ella, puede ocurrir en los ancianos. Las personas mayores tienden a comer menos y, a menudo, tienen menos variedad en sus dietas. Una pregunta importante es si los suplementos dietéticos pueden ayudar a las personas mayores a mantener un sistema inmunológico más saludable. Las personas mayores deben discutir esta pregunta con su médico.