



La dieta y tu sistema inmunitario

Nutrición, 27/08/2020



Como cualquier fuerza de combate, el ejército del sistema inmunitario marcha sobre su estómago. Los guerreros del sistema inmunitario sanos

necesitan una alimentación buena y regular. Los científicos han reconocido durante mucho tiempo que las personas que viven en la pobreza y están desnutridas son más vulnerables a las enfermedades infecciosas. Sin embargo, no está claro si la mayor tasa de enfermedad es causada por el efecto de la desnutrición en el sistema inmune. Todavía hay relativamente pocos estudios sobre los efectos de la nutrición en el sistema inmune de los humanos.

Existe alguna evidencia de que varias deficiencias de micronutrientes, por ejemplo, deficiencias de zinc, selenio, hierro, cobre, ácido fólico y vitaminas A, B6, C y E, alteran las respuestas inmunes en los animales, tal como se mide en el tubo de ensayo. Sin embargo, el impacto de estos cambios en el sistema inmune en la salud de los animales es menos claro, y el efecto de deficiencias similares en la respuesta inmune humana aún no se ha evaluado.

¿Entonces que puedes hacer? Si sospecha que su dieta no le proporciona todas sus necesidades de micronutrientes, tal vez, por ejemplo, no le gustan las verduras, tomar un suplemento multivitamínico y mineral diario puede aportar otros beneficios para la salud, más allá de cualquier posible efecto beneficioso sobre el sistema inmunitario. Tomar megadosis de una sola vitamina no. Más no es necesariamente mejor.

¿Mejorar la inmunidad con hierbas y suplementos?

Entra en una tienda y encontrarás botellas de píldoras y preparaciones a base de hierbas que afirman "apoyar la inmunidad" o mejorar la salud de tu sistema inmunológico. Aunque se ha encontrado que algunas preparaciones alteran algunos componentes de la función inmune, hasta ahora no hay evidencia de que en realidad refuercen la inmunidad hasta el punto en que esté mejor protegido contra infecciones y enfermedades. Demostrar si una hierba, o cualquier sustancia, puede mejorar la

inmunidad es, hasta ahora, un asunto muy complicado. Los científicos no saben, por ejemplo, si una hierba que parece elevar los niveles de anticuerpos en la sangre realmente está haciendo algo beneficioso para la inmunidad general.

Estrés y función inmune

La medicina moderna ha llegado a apreciar la relación estrechamente vinculada de la mente y el cuerpo. Una gran variedad de enfermedades, como malestar estomacal, urticaria e incluso enfermedades cardíacas, están relacionadas con los efectos del estrés emocional. A pesar de los desafíos, los científicos están estudiando activamente la relación entre el estrés y la función inmune.

Por un lado, el estrés es difícil de definir. Lo que puede parecer una situación estresante para una persona no es para otra. Cuando las personas están expuestas a situaciones que consideran estresantes, les resulta difícil medir la cantidad de estrés que sienten y es difícil para el científico saber si la impresión subjetiva de una persona sobre la cantidad de estrés es precisa. El científico solo puede medir cosas que pueden reflejar estrés, como la cantidad de veces que el corazón late por minuto, pero esas medidas también pueden reflejar otros factores.

La mayoría de los científicos que estudian la relación del estrés y la función inmune, sin embargo, no estudian un estresor repentino y de corta duración; más bien, tratan de estudiar los factores estresantes más constantes y frecuentes conocidos como estrés crónico, como el causado por las relaciones con la familia, amigos y compañeros de trabajo, o desafíos sostenidos para desempeñarse bien en el trabajo. Algunos científicos están investigando si el estrés continuo afecta el sistema inmunológico.

Pero es difícil realizar lo que los científicos llaman "experimentos controlados" en seres humanos. En un experimento controlado, el científico puede cambiar uno y solo un factor, como la cantidad de un químico en particular, y luego medir el efecto de ese cambio en algún otro fenómeno medible, como la cantidad de anticuerpos producidos por un tipo particular de célula del sistema inmunitario cuando está expuesta a la sustancia química. En un animal vivo, y especialmente en un ser humano, ese tipo de control simplemente no es posible, ya que hay muchas otras cosas que le suceden al animal o persona en el momento en que se toman las medidas.

A pesar de estas inevitables dificultades para medir la relación del estrés con la inmunidad, los científicos están progresando.