



¿Por qué es necesario centrarse en la dieta en medio de COVID-19?

Nutrición, 03/10/2020



A estas alturas, ya está muy familiarizado con la lista de verificación diaria de prevención de COVID: lávese las manos,

no se toque la cara, use la máscara en público y aléjese socialmente de los demás. Y repetir. Cada una de estas precauciones se alinea con las pautas que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) publicaron al principio de la pandemia COVID-19, para ayudar a mitigar la transmisión viral.

Lo que los CDC (o cualquiera de los poderes establecidos, para el caso) no abordan con tanta claridad, para gran consternación de muchos expertos, es el hecho de que la nutrición también es un factor no negociable en la lucha contra COVID-19.

En cuanto a las pautas de los CDC, hay una mención en sus pautas de "Alimentos y coronavirus", donde aconsejan: Reducir el estrés relacionado con la pandemia a través de una buena nutrición; incorpore las vitaminas C y D, más zinc, en su dieta para un posible apoyo del sistema inmunológico; lea las etiquetas de los alimentos enlatados que compre y busque las opciones más saludables; y priorice las frutas, las verduras, las proteínas magras y los cereales integrales. También señalan recursos en el Programa de Asistencia Nutricional del USDA si necesita ayuda para obtener alimentos nutritivos.

Por supuesto, toda esa información es importante y útil, al igual que las otras pautas de COVID-19 que ha establecido el CDC. Pero, desafortunadamente, no hay una sola mención de la nutrición como medida preventiva; está completamente fuera de la conversación en su sección "Prevenir enfermarse". De la forma en que mbg lo ve, dejar la nutrición como una nota al margen es un gran error. Después de todo, hemos tenido la nutrición como prioridad desde el primer día de la pandemia, ya sea presentando el consejo dietético de COVID de un inmunólogo o discutiendo los principales nutrientes que apoyan el sistema inmunológico con un experto en longevidad.

Un experto que ha sido particularmente franco sobre este tema es el especialista en medicina preventiva David Katz, MD. Ya dio un convincente control de la realidad de COVID en el podcast mindbodygreen, y ahora comparte sus pensamientos sobre la importancia de la nutrición como una herramienta para mantenerte saludable. -ahora y siempre. Pero especialmente ahora.

Por qué la nutrición debe ser una prioridad, no una ocurrencia tardía.

"La mayor influencia individual de si desarrolla una enfermedad crónica grave o muere prematuramente es la calidad de su dieta", dice Katz. "La dieta es constante y universalmente importante. La literatura que muestra que es el principal predictor de mortalidad por todas las causas es incontrovertible".

Entonces, ¿por qué exactamente no escuchamos más sobre la dieta en relación con la prevención de enfermedades? Para empezar, otros factores que afectan la salud y la mortalidad suelen ser mucho más sencillos. Por ejemplo: usted es fumador o no fumador; o hace actividad física o no; su presión arterial es alta o normal. "Pero la dieta es una variedad infinita de variables entremezcladas", dice Katz. "Hay muchas formas de hacerlo bien. Hay muchas más formas de hacerlo mal".

También hay muchos otros factores en juego (piense en los aspectos culturales, socioeconómicos, la lista continúa) que pueden interferir con su acceso y comprensión de una nutrición óptima. Sin mencionar que, como humanos impulsados ??por la supervivencia, nuestros instintos están programados para estar más en sintonía con las amenazas inmediatas que con las de largo plazo, explica Katz. "Una de las razones por las que descuidamos nuestra dieta es que no vuela a la velocidad de una bala", dice. "Si como una dona hoy, no me afectará mañana. La causa y el efecto están separados por el tiempo, por lo que es difícil de ver. Estamos bastante indiferentes acerca de la asociación masiva entre la dieta y los resultados adversos para la salud en general". Es decir, hasta que nos enfrentemos a una amenaza urgente. Ingrese: COVID-19.

Anuncio

Por qué centrarse en la dieta en medio de COVID-19 es tanto una necesidad como una oportunidad.

No es ningún secreto que las personas con afecciones de salud subyacentes como enfermedades cardíacas, asma, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas tienen un mayor riesgo de sufrir efectos adversos de COVID. "Ignorar eso es absurdo, e ignorar que la dieta es el mayor impulsor de todo eso también es absurdo", dice Katz.

Por esa razón, Katz ve el clima actual de COVID-19 no solo como una razón para priorizar la dieta más que nunca, sino también como un momento ideal para que las personas hagan un cambio duradero.

[El Sardinero](#), empresa líder en servicios de alimentación.