

En días en que la tos abunda, mantenerse firme es difícil si comemos mal

¿Ayudan los multivitamínicos a defendernos del resfrío? Nutriólogas responden

La mejor técnica para subir las defensas es una alimentación naturalmente balanceada.

FRANCISCA ORELLANA

La mejor manera de reforzar el sistema inmunológico contra los resfríos es consumir las vitaminas y minerales de frutas, verduras, cereales, frutos secos, legumbres y lácteos. "Así uno no necesita tomar refuerzos", subraya la nutrióloga Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.

Pero si una persona no se alimenta bien, señala, sí puede ser necesario tomar refuerzos multivitamínicos.

La química farmacéutica María Pía Martínez, jefa de la unidad de Asuntos Sanitarios de Farmacias Cruz Verde, indica que en estos meses fríos "aumenta la demanda de productos con vitaminas C y D y el zinc: la ventaja de un multivitamínico es que permite suplementar en una sola dosis".

Gomitas y masticables

Una novedad en multivitamínicos es el formato en gomitas. "Es más fácil de ingerir que las cápsulas o tabletas; es una forma entretenida y rica de comerlos la dosis todos los días. Son sin azúcar y en base a pectina, una fibra que se encuentra en las manzanas; sirven para diabéticos y vegetarianos ya que no tienen gelatina animal", detalla Martínez.

La marca Multiple tiene gomitas con sabor a frutas tropicales; incluyen vitaminas C, B12, E, D, B6, C y calcio. Cada envase trae 60 unidades; se recomiendan dos



Los glóbulos de Oscilloccinum contienen un extracto natural que se impregna en sacarosa.

al día. Cuesta \$15.490 en **Cruz-verde.cl** (<https://acortar.link/zP82FM>). Otro ejemplo son las 60 gomitas de Vitaminlife, con 9 vitaminas específicas, a \$13.990 en Salcobrand.cl.

Las tabletas masticables blandas Sambucol son un suplemento con jugo concentrado de saúco negro, vitamina C y zinc. "Es un antioxidante que puede ayudar a reducir la duración y la gravedad de los resfriados comunes, así

como a fortalecer las defensas. Esta combinación ayuda a reforzar el sistema inmunológico", promete Paula Banda, nutricionista de Vital Elements.

Sugiere tomar dos tabletas todos los días; si tiene síntomas de resfrío, de tres a cuatro: "En dos días los síntomas bajan de forma considerable", asegura. El frasco de 30 masticables cuesta \$16.990 en **Vitaelements.cl** (<https://acortar.link/jOUSLI>).

También está la opción en formato de glóbulos de Oscilloccinum. "Contienen un extracto de origen natural que se diluye e impregna en pequeños glóbulos de sacarosa. Para tomarlo, se administra el contenido de un tubo bajo la lengua cada seis horas, hasta tres veces al día, al inicio de los síntomas de un resfrío, como fiebre, dolores de cuerpo o garganta", explica Christian Urbina Leiva, gerente general corporativo en Dispolab Farmaceutica. Los glóbulos cuestan \$7.990 en

Farmex (<https://acortar.link/dWloy6>).

Opinión profesional

La nutrióloga María José Escaffi, de Clínica Mettabolic, recalca que si la persona está resfriada "lo más recomendable es que descanse, se hidrate bastante y coma variado; puede suplementarse con vitamina C con zinc, elderberry, oscilloccinum por ejemplo, como coadyuvantes al tratamiento indicado por su médico".

Escaffi agrega que alimentos como el brócoli o las espinacas son una fuente importante de vitaminas C y E, que es antioxidante y protege el sistema inmune. En este periodo de deuda inmunológica, subraya la importancia de consumir una dieta balanceada y alimentos naturalmente ricos en vitaminas: incluso un trozo de chocolate negro puede ayudar a disminuir los efectos del resfrío, destaca.

Bajando el estrés

Yael Toporowicz, nutricionista de Bupa Sport, no es partidaria de tomar multivitamínicos sin antes consultar a un especialista. Cada persona puede tener requerimientos específicos, advierte: un golpe vitamínico en general le puede servir más a una persona que tiene una dieta bajas en calorías. La vitamina C, añade, es un potente antioxidante y tiene un rol importante en el metabolismo para generar cortisol: "Ayuda a fortalecer el sistema inmune. Le sirve mucho a personas que están estresadas, tienen problemas de inmunidad o que fuman mucho".