



Sambucol está basado en el fruto Black Elderberry o saúco negro.

RUBEN GARCIA

VALENTINA ESPEJO

Aunque hay suplementos, mucha comida es naturalmente rica en antioxidantes

Inmunóloga arma lista de alimentos para subir nuestras defensas en invierno

El sistema inmunológico es una compleja red de órganos, células y tejidos que protege al organismo de infecciones y enfermedades.

Una manera de prevenir y protegerse de los virus respiratorios de invierno -además de las vacunas- es consumir alimentos que fortalezcan el sistema inmune. La nutrición, subrayan los médicos, es clave para mantener saludable todo el engranaje.

La doctora Elisa Pereira, inmunóloga de Clínica Universidad de los Andes, explica que los antioxidantes "son compuestos que se pueden ingerir a través de la dieta, suplementos y también se encuentran de forma natural en el organismo; lo que hacen es neutralizar la acción de los radicales libres que producen daño a las células".

Esto ocurre durante un proceso llamado estrés oxidativo. "Cuando las células tienen sus procesos metabólicos funcionando de manera normal liberan radicales libres: son moléculas que a la larga van a producir daño en las células sanas y las del sistema inmune", complementa.

Carolina Bezat, conductora del programa "Tu Rumbo Verde (TV+)" y autora del libro "Secretos para un organismo sano", aclara que "los antioxidantes permiten prevenir la oxidación de otras moléculas, que a largo plazo nos hace vulnerable a algunas enfermedades. Si consumimos vitamina C -que es un gran antioxidante- potenciamos nuestro sistema inmune y evitamos que se disparen los radicales libres en nuestro organismo. Los antioxidantes nos protegen del daño que genera el estrés oxidativo".

"Los antioxidantes en forma natural fortalecen el sistema inmune", dice la doctora Elisa Pereira.

Las vitaminas A, C y E, además del zinc, son algunos ejemplos de antioxidantes. La doctora Pereira asegura que está comprobado por la ciencia que "los antioxidantes en forma natural fortalecen el sistema inmune".

Superalimentos

La lista de antioxidantes naturales incluye jengibre, cúrcuma, ajo, maqui, limón y miel, describe Carolina Bezat. "En el cacao encontramos zinc, que es un gran antioxidante", agrega.

La inmunóloga Elisa Pereira los clasifica por letra: "La vitamina C está principalmente en los cítricos: el kiwi es la fruta que más tiene. Los alimentos ricos en vitamina C es ideal siempre consumirlos crudos, frescos: guayaba, pimiento rojo, caqui, limón, espinaca y la palta".

En el caso de la vitamina E, "viene en los aceites vegetales de girasol, de maíz; también en las almendras, las avellanas y la palta".

Pereira destaca que la vitamina A "se encuentra solo en alimentos de

origen animal, como las vísceras, el huevo y el queso".

Finalmente, los frutos secos, mariscos y legumbres son ricos en zinc.

Suplementos

En el mercado hay muchos suplementos antioxidantes -como el Sambucol, elaborado con extracto de saúco negro- que se promocionan para subir las defensas.

"El tema de los suplementos es complejo, porque no se consideran fármacos por el ISP. Entonces no hay una regulación en cuanto a la estandarización de sus dosis, indicaciones y forma de administración. Sin embargo, en pacientes con déficit de alguna vitamina la suplementación está avalada por estudios", explica la doctora Pereira.

¿Y en pacientes regulares? "Sobre si los antioxidantes en forma de suplemento mejoran o previenen los resfriados e infecciones respiratorias, la evidencia científica es variada. Hay estudios que dicen que sí, otros que no, y conclusiones contradictorias", comenta la inmunóloga.

Lo que sí está comprobado científicamente, recalca, es que "dietas con carencias de antioxidantes -vitamina A, C o E, zinc- sí producen déficit del sistema inmune".

Vitamina C con berries

Sambucol es un suplemento alimenticio hecho en base a vitamina C y zinc, alto en antioxidantes, que contiene jugo concentrado de un fruto similar a un berrie que se llama Black Elderberry o saúco negro. Sandra Hernández, country manager de Sambucol, dice que se trata de un producto que lleva más de 10 años en el mercado y que es ultra vendido en Estados Unidos.

"Como es un antioxidante fortalece el sistema inmunológico, haciéndolo más resistente a estos virus que andan flotando en el invierno. Cuando la persona ya está resfriada, ayuda a reducir la gravedad y la duración de los síntomas, como dolor de cabeza, de garganta, de espalda", comenta. Viene en tres presentaciones: tabletas masticables, tabletas efervescentes y pastillas de caramelo. Se vende en las tres cadenas principales de farmacias y en la página web vitalelements.cl. ¿Precios? Desde \$9.990 hasta \$16.990.