

La alimentación es un pilar de la salud y sobre todo para favorecer la función del sistema inmune.

Vitaminas y minerales que aportan frutas y verduras tienen papel esencial para la función inmunológica.

Carencias nutricionales van en desmedro del sistema inmune al priorizarse otras funciones por el organismo.

ACCIONES COTIDIANAS PARA COMBATIR FACTORES DE RIESGO E INFECCIONES COMUNES EN OTOÑO-INVIERNO

# Hábitos de vida: rol determinante para favorecer la salud y función inmune

**Aunque factores inevitables como biología y edad influyen sobre el sistema inmunológico, una dieta saludable o actividad física lo fortalece para que afronte mejor a agentes dañinos y organismos patógenos.**

Natalia Quiero Sanz  
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

El frío, lluvia y humedad que caracterizan al clima de la temporada otoño-invierno, por estos días manifestados en máxima expresión por el sistema frontal que afecta intensamente al Biobío.

Un evento extremo que exacerba y añade riesgos a las infecciones respiratorias que se vuelven mucho más frecuentes en esta época a causa de las condiciones ambientales y continuación de las actividades cotidianas como ir a clases o al trabajo, que implica exponerse a situaciones como cambios de temperatura al ir de espacios temperados a la intemperie, pasar jornadas con prendas mojadas o húmedas, y estar en lugares cerrados en mayor contacto con personas y patógenos que se transmiten por vía aérea o quedan en ambientes o superficies.

Y para afrontar mejor la estación con sus factores de riesgo para la salud y muchos otros que existen permanentemente, tener un estado inmunológico funcionando de manera óptima es lo vital y se debe saber favorecer.

## Sistema inmune

"El sistema inmune es un conjunto de células, anticuerpos y proteínas circulantes a través de todo el cuerpo con objetivo de defendernos de posibles agentes dañinos como microorganismos, toxinas, químicos y células malignas", destaca la doctora Tamara Pérez, médica inmunóloga de Clínica Biobío.

Así, es una defensa que combate a patógenos e infecciones diversas como a las vías áreas bajas o altas que aumentan en estos meses, mayormente causadas por virus y bacterias, como son la influenza y *Streptococcus pyogenes* que tanto han alarmado y afectado este año.

Así, un sistema inmune sano ayuda a eliminar agentes dañinos o mi-



FOTO: /CC

**FRUTAS Y VERDURAS** juegan un rol clave sobre la alimentación saludable y la salud inmune por sus aportes nutricionales y deben consumirse 5 porciones de distintos colores al día.

tigar la sintomatología e impactos de cuadros.

Es tanta su implicancia que "un sistema inmune equilibrado y potente mejora el rendimiento físico e intelectual en todas las etapas de la vida, especialmente con la llegada de la adultez, donde ciertas funciones inician un envejecimiento paulatino y es posible retrasar", asevera la especialista.

## Para fortalecer

Y una clave para cuidar la salud y vida es cuidar al sistema inmunológico, y existen formas de favorecerlo desde acciones simples y cotidianas.

Porque la doctora Pérez releva que diversos factores influyen sobre la salud inmune como son la genética, edad, patologías de base, esta-

do de la microbiota intestinal y los hábitos de vida.

Así que hay mucho que las propias personas pueden hacer, en lo que destaca el gran efecto positivo de limitar los niveles de estrés, mantener un buen dormir, cuidar la higiene, realizar actividad física regular y llevar una adecuada alimentación/nutrición.

## Alimentos y colores

La alimentación merece atención especial, porque los alimentos proveen los nutrientes y energía que el cuerpo necesita para realizar sus diversas funciones como la defensa ante patógenos y deben aportarse en suficiencia, resalta el nutricionista Daniel Pacheco, académico del Departamento de Nutrición y Dietética de la Universi-

dad de Concepción.

"Porque nuestro sistema biológico prioriza y si no se cumplen la cantidad y calidad de nutrientes se va a proveer sólo para algunas funciones, las que parezcan más relevantes para sobrevivir. Y en ciertas circunstancias se puede tender a dejar al sistema inmune con menor prioridad", advierte.

Ante este escenario resalta que para el funcionamiento del sistema inmune cumplen un rol fundamental los micronutrientes, las vitaminas y los minerales que en su amplio espectro participan. "Si alguno no está en cantidad adecuada será incompleta la respuesta que se monta para atacar una inflamación o hacer neutralización de un virus o bacteria", sostiene el profesional.

La forma de asegurar la cantidad y calidad suficientes de nutrientes y energía es mantener una alimentación variada y equilibrada en la incorporación de distintos grupos de alimentos, acorde a requerimientos individuales que determina variables como la edad, género o tipo de actividad.

Y un pilar de la alimentación saludable es cumplir cada día con 5 porciones de frutas y verduras de distintos colores, afirma Pacheco, porque son primordial fuente de micronutrientes. Cereales, leguminosas y productos de origen animal también son relevantes fuentes.

"El color es importante porque informa visualmente qué micronutriente predomina", precisa, funcionan como pigmentos y si se tiende a consumir sólo manzana con tomate se elige un color predominante que significa un micronutriente, "por lo tanto invitamos a que la alimentación tenga variedad de colores: amarillo, verde, rojo, morado y blanco que en particular es sumamente relevante en el sistema inmune".