



# Tus defensas te necesitan

## Refuerza tu sistema inmunitario y gana salud

Con ciertos cambios en nuestra alimentación y estilo de vida podemos reforzar nuestro sistema inmunológico para protegernos mejor de las enfermedades.

Por Carme del Vado

**S**e suele describir al sistema inmunitario en términos bélicos y decimos que sirve para atacar a nuestros enemigos –virus, bacterias, parásitos– y evitar que caigamos enfermos. Pero como explica el periodista y divulgador Matt Richtel en *La mejor defensa. La nueva ciencia del sistema inmunitario*, este sistema es muchísimo más sofisticado que

Las personas somos un 99,9% iguales en cuanto a nuestros genes, pero nuestro **MICROBIOMA** puede ser entre un 80 y un 90% distinto.

eso. Debemos imaginarlo más como los Cascos Azules de la ONU, es decir, como “una fuerza de pacificación que busca, ante todo, generar armonía”, porque es cierto que quiere evitar que los virus, bacterias o parásitos nos dañen, pero también que quiere hacerlo generando el menor daño posible. Y esto porque, por un lado, “no queremos dañar los propios tejidos” y, por el otro, porque “no podemos prescindir de los organismos exógenos que viven sobre nosotros y en nuestro interior, como los miles de bacterias que habitan en el intestino”.

## Las bacterias, las mejores aliadas de las defensas

Tenemos miles de millones de bacterias viviendo en nuestro interior sin causar ningún daño. De hecho, solo un 1% de ellas puede provocar algún problema de salud. Pero en la mayor parte de las veces, las bacterias colaboran con nuestras defensas para mantenernos sanos.

- **Una alianza provechosa.** Según la ciencia, el sistema inmunitario y las bacterias “llegaron a la conclusión de que solo podían sobrevivir si aunaban fuerzas. Para sobrevivir, se necesitaban mutuamente” y así, juntos, tratan de mantener a raya a los patógenos que ponen en peligro nuestra salud.
- **No solo en el intestino.** Es cier-

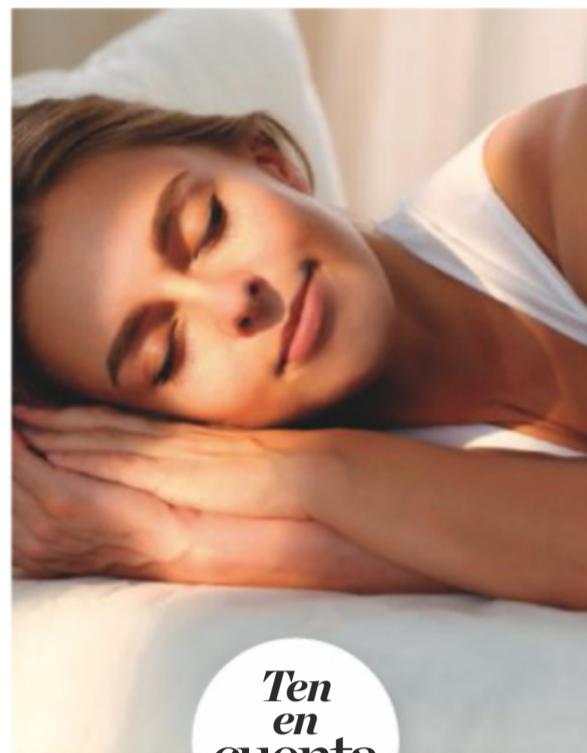
to que la concentración más grande de las bacterias que forman nuestro microbioma se halla en el intestino, pero también las tenemos en la piel, la boca, el sistema digestivo, el reproductivo...

## Cómo mantener el equilibrio de nuestro sistema inmunitario

Hay factores que no están en nuestras manos, unos son genéticos y otros son ambientales, como vivir en entornos contaminados. Pero hay otra serie de factores que sí podemos controlar, como el modo en que nos alimentamos, si hacemos deporte, descansamos lo suficiente, si sabemos controlar nuestro nivel de estrés... Debemos reforzar estos aspectos para que nuestras defensas puedan actuar adecuadamente, pero no siempre nuestro estilo de vida nos ayuda a ello...

## Comemos más, pero nos nutrimos mucho peor

La Dra. Sari Arponen, en su libro *El sistema inmunitario por fin sale del armario* (Ed. Alienta), afirma que nuestro sistema inmunitario necesita muchos nutrientes y muy diversos, “no solo vitaminas y minerales, sino también ácidos grasos de diferentes tipos, carbohidratos accesibles para la microbiota –o sea, fibras prebióticas para nuestra microbiota– y polife-



Ten  
en  
cuenta

## Menos estrés, mejor sueño, más defensas

**Los nervios afectan a las defensas.** Richtel explica que los problemas de sueño suelen tener su origen en el estrés. Y cuando ambos hacen mella en nuestro descanso, “se activa la respuesta del sistema nervioso simpático, que inhibe tu sistema inmunitario”.

**Efecto perverso.** El estrés hace que nuestro cuerpo sea menos eficiente contra los virus, pero más implacable con las bacterias, lo que desregula el sistema inmune.

**Meditar.** Es una de las recomendaciones principales que hace este experto para sortear el estrés y mejorar la calidad de nuestro sueño.

## Sigue una dieta “variada de movimiento”

Arponen explica que el ejercicio moviliza las células del sistema inmunitario y aumenta la capacidad de respuesta frente a las infecciones.

**Tanto como puedas.** “El ser humano necesita una dieta variada de movimiento: saltar, correr, andar, tirarse por el suelo, nadar, trepar...”, afirma la Dra. Arponen.

**A todas las edades.** El ejercicio no es algo de jóvenes. Un estudio de hace pocos años comparó el sistema inmune de personas de 55

y 75 años que hacían ciclismo regularmente con otras de la misma edad pero sedentarias; y determinó que hacer deporte regularmente ralentiza el proceso de envejecimiento natural del sistema inmune, es decir, que tus defensas son más eficaces por más tiempo.

**Muy influyente.** Está comprobado

que si hacemos deporte de forma regular nos es más fácil conseguir y mantenernos dentro de un peso saludable, dormimos mejor y conseguimos rebajar el nivel de ansiedad.

**Cuánto y cuál.** Lo ideal es hacer 3 o 4 sesiones semanales de 1 hora, combinando cardio (andar, correr...) y fuerza (pesas...).



noles –es decir, los pigmentos que dan color a los alimentos de origen vegetal–”. El problema de la dieta occidental actual, como explica Arponen, es que padecemos “de hambre oculta por falta de micronutrientes a la vez que estamos sobrealimentados”.

• **Dieta occidental.** Y esto es porque en las sociedades occidentales comemos mal. En Estados Unidos, por ejemplo, “los ultraprocesados aportan el 70% de las calorías ingeridas por los niños”.

Los ultraprocesados “contienen grandes cantidades de azúcar en diferentes formas, están repletos de grasas trans y un exceso de omega 6 y ambos son proinflamatorios”, además también tienen aditivos, que dañan nuestra microbiota y provocan inflamación.

### La inflamación no siempre nos protege

La inflamación es la respuesta que desencadena nuestro sistema inmunológico ante una amenaza.

Por ejemplo, si nos hacemos un corte, para evitar que los patógenos penetren en la zona, las defensas desencadenan un proceso inflamatorio agudo y por eso vemos cómo la zona se enrojece y se hincha.

• **Inflamación después de las comidas.** Al comer, también hay una cierta inflamación en el intestino, la llamada inflamación posprandial, porque “el sistema inmunitario vigila lo que entra por nuestra boca por si hemos comido algo tóxico o contaminado”, ex-

## CULTIVAR LAS RELACIONES SOCIALES

- **Mejora las defensas.**

Richtel explica que “la ciencia ha demostrado que la capacidad de conectar con otras personas en momentos de enfermedad es fundamental para sanar. Ayuda al sistema inmunitario a encontrar el equilibrio”.

- **Amortiguadores psicosociales.**

Tener un soporte social, es decir, un grupo de familiares y amigos que nos sirvan de red, así como “practicar la gratitud y la compasión”, son factores fundamentales para sortear el estrés que debilita el sistema inmune, según estudios del profesor de Harvard Dr. Dhabhar.

mo de verduras, fruta y hortalizas, frutos secos, legumbres, aceite de oliva, lácteos fermentados, pescado, huevos... Esto nos garantiza un mayor aporte de nutrientes y una microbiota más equilibrada.

- **Más mercado y más cocinar.**

Son otras de las recomendaciones que hace la Dra. Arponen, que anima a consumir alimentos reales con “pocas etiquetas, menos códigos de barras”.

- **Ayuno intermitente.**

La experta también propone hacer un ayuno tipo 16/8, es decir, en el que comemos en una ventana de 8 horas y ayunamos las otras 16. Esto es porque, por un lado, es más fácil mantenernos en un peso saludable y, por el otro, hacemos menos comidas y conseguimos reducir con ello la inflamación posprandial.

- **Alimentos ecológicos.**

Si puedes, consume alimentos ecológicos, pues hay estudios que confirman que son más ricos en nutrientes. Por ejemplo, una investigación de la Universidad Politécnica de Valencia determinó que los pimientos ecológicos tenían un 15% más de vitamina C que los de producción convencional.

plica la Dra. Arponen. Cuando la inflamación es puntual, no pasa nada. El problema es que no podemos estar siempre inflamados porque esto nos enferma.

- **Inflamación crónica de bajo grado.**

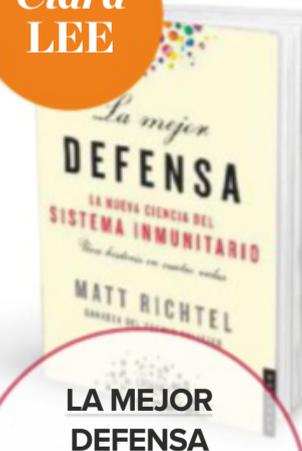
Cuando comemos mal, dormimos mal, nos movemos poco... generamos grasa inflamatoria en el cuerpo. Como explica Arponen, “muchas personas no tienen sobrepeso ni obesidad, pero sí poco músculo y un exceso de grasa”. Y la grasa no se acu-

mula y ya está, sino que “se puede infiltrar por células del sistema inmunitario y ser fuente de la LGI o inflamación crónica de bajo grado”, que está detrás de muchos problemas de salud, desde diabetes a alzhéimer pasando por problemas cardiovasculares, etc.

### Volver a una dieta más tradicional

La Dra. Arponen recomienda la dieta pescomediterránea, que se basa sobre todo en el consu-

Clara  
LEE



LA MEJOR  
DEFENSA

La nueva ciencia del sistema inmunitario,  
de Matt Richtel  
(Ed. Urano).

EL SISTEMA  
INMUNITARIO  
POR FIN SALE DEL  
ARMARIO

Dra. Sari Arponen  
(Ed. Alienta)

