



37

EN FORMA

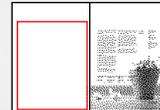


Porcine Sialic Acids

ALIMENTOS CONTRA LA GRIPE

Incorporar determinados nutrientes, vitaminas y minerales a través de lo que comemos ayudará a nuestro sistema inmune a hacer frente a los virus más contagiosos del invierno, ya sea el H1N1 o el de la gripe estacional

REUTERS/SCIENCE/FACTS



ES-
9 DE ENERO DEL 2010

38

Las autoridades sanitarias calculan que entre enero y marzo los casos de gripe (tanto la estacional como la A) alcanzan sus cuotas más elevadas. Este año, con la aparición del virus de la gripe H1N1, las urgencias de los hospitales y las consultas de los médicos de cabecera están hasta los topes de personas afectadas. La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria señala que la nueva gripe podría llegar a causar baja laboral al 25% de la población activa. Mientras, las autoridades sanitarias calculan que este virus podría contagiar hasta al 40% de la población española.

Aunque a estas alturas uno ya dispone de información sobre el nuevo virus, sigue planeando por nuestras cabezas la pregunta del millón: ¿cómo sabemos que nos ataca la nueva cepa? Aunque el diagnóstico final compete al profesional de la medicina y se conocen a partir de pruebas de laboratorio, sí que podemos hablar de una sintomatología. La Conselleria de Salut de la Generalitat de Catalunya cita los siguientes: fiebre más alta de los 38 grados; catarro; malestar general; dolores musculares, vómitos, diarrea, dolor de garganta y dolor de cabeza. Por lo general, el virus de la gripe A suele provocar una fiebre más alta que el de la estacional, así como una sensación de cansancio extrema.

Cualquiera de todos nosotros podemos contraer la gripe A. Al tratarse de una cepa viral nueva es más contagiosa, lo que no quiere decir que sea más grave en comparación con otros tipos. Es prácticamente imposible, según los médicos consultados, ser inmunes. Ni rodeados por una burbuja evitaríamos contraer este virus. Por lo tanto, ante un ataque de estas características hay que organizar una buena defensa. Una de las estrategias defensi-

vas está en la alimentación. Los nutrientes contenidos en algunos alimentos son la materia prima que el organismo usa para elaborar su sistema inmune. "Un 70% de nuestras defensas se encuentran en el intestino, por lo tanto todos los alimentos que refuercen este órgano potenciarán nuestras defensas", afirma el doctor Augusto Corominas, catedrático de Fisiología Humana de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) y especialista en inmunonutrición.

David de Lorenzo, investigador y profesor de Genética Humana y Nutrigenómica en la Universitat de Lleida (UdL), va todavía más allá al asegurar que se están identificando con éxito algunos factores dietéticos relacionados con el sistema inmunológico, de tal forma que lo pueden perjudicar (como, por ejemplo, la ingesta de menos de 1.200 kilocalorías por día, o el sobrepeso) o bien aumentar su eficiencia (como pueden ser las dietas con bajo contenido en grasa y el consumo de productos lácteos, como el yogur).

De Lorenzo nos explica en qué consiste nuestro sistema inmune. "Nuestros mecanismos de protección a los patógenos externos, como la gripe, se dividen en dos frentes: los no específicos (piel, mucosas, células, interferón y células del sistema inmune) y los mecanismos específicos de antígeno (los anticuerpos)". Añade que "en invierno estos mecanismos se ven más perjudicados debido a las bajas temperaturas -causando respuestas fisiológicas adversas en las mucosas- o la baja radiación solar -que impide la síntesis de vitamina D en la piel-. Además, en estos meses tendemos a pasar más tiempo en espacios cerrados, compartidos con otras personas, que en última instancia se convierten en un incubador/intercambiador de microor-

ganismos". En consecuencia, una de las estrategias para hacer frente al virus H1N1 o al de la gripe estacional, según coinciden los especialistas, será la incorporación de nutrientes, vitaminas y minerales. Nuestro sistema inmune lo agradecerá.

Las proteínas Por lo tanto, y siguiendo el esquema anterior, nuestro organismo dispondrá de dos líneas de defensa. La primera de estas se sitúa más en el exterior: en las membranas de los oídos, la nariz, la piel, la garganta... Los alimentos ricos en proteínas refuerzan las células de estas membranas, por ello deberemos incluirlos en nuestra dieta. El pollo, los huevos, las legumbres, los frutos secos, el pescado... Hay que conseguir un equilibrio de todos estos en nuestra dieta. Augusto Corominas, especialista en inmunonutrición, aconseja la ingesta de yogures y leches fermentadas. "Lo recomendable es que consumamos tres lácteos al día (almuerzo, comida y cena)", dice. Añade que si estos productos lácteos llevan bifidus activo (kéfir o LCasei), mejor. Cabe recordar que se trata de unos alimentos que también equilibran la flora intestinal, otra de nuestras líneas de defensa que debemos cuidar.

Las vitaminas A, C, D y E. Los expertos aconsejan consumir alimentos que nos proporcionen estos cuatro tipos de vitaminas. Mantener al máximo los niveles de vitamina A contribuye a reforzar las membranas respiratorias. En este sentido, tomar gran cantidad de frutas y verduras, en especial de zanahorias, calabazas, albaricoques, mangos, espinacas y repollo. La vitamina C, por su parte, posee sus propias propiedades antivirales y moviliza a las células que se comen a los virus, por lo que ya hablaríamos de una segunda línea de defensa contra la gripe. Al tratarse de un nutriente que nuestro

LOS SÍNTOMAS

Gripe A	Fiebre: Inicio súbito a 39º	Dolor de cabeza: Intenso	Escalofríos: Frecuentes	Cansancio: Extremo	Dolor de garganta: Leve
Gripe estacional	Fiebre: No suele llegar a los 39º	Dolor de cabeza: De menor intensidad	Escalofríos: Esporádicos	Cansancio: Moderado	Dolor de garganta: Pronunciado

CONSEJOS PARA PREVENIR EL CONTAGIO

Manos limpias

Mantener una buena higiene de las manos, ya que el contacto de estas con la boca, la nariz o los ojos constituye una de las formas de contagio. También, lavarse las manos, antes de manipular alimentos.

Evitar espacios cerrados con mucha gente

Está claro que en estos sitios el contagio es mucho mayor. En las grandes ciudades, si se puede ir al trabajo a pie, mejor que coger el metro o el autobús.

Ventilar las habitaciones

Por la mañana, al levantarnos, sólo con abrir las ventanas de las habitaciones diez minutos ya es suficiente para una buena ventilación.

Ojo con la medicación

No abusar de los antibióticos y evitar la automedicación. El uso excesivo de los antibióticos hace que los microorganismos se hagan resistentes a la medicación y resulta difícil eliminarlos.

Adiós al tabaco

No fumar.

Descanso

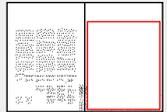
Dejar descansar el cuerpo, hacer ejercicio y evitar la tensión, el nerviosismo y el estrés.

Humedad

Mantener el grado de humedad ambiental adecuado para evitar los ambientes resecos, que perjudican las vías respiratorias. A veces es necesario el uso de un vaporizador.

CONSUMIR PRODUCTOS LÁCTEOS AYUDA A COMBATIR LA GRIPE

ES NECESARIO TOMAR CÍTRICOS EN FRUTAS O ZUMOS



El cuerpo no puede almacenar es primordial incluirlo en nuestra dieta. Tanto De Lorenzo como Corominas aconsejan el consumo de cítricos, ya sea a base de fruta o zumos.

La D es otra de las protagonistas para desplegar nuestras defensas contra la cepa de la gripe. De Lorenzo, entre cuyas actuales investigaciones figura una sobre de las bases genéticas de las enfermedades relacionadas con el metabolismo de la vitamina D, constata su importancia: "La vitamina D modula la respuesta inmune sirviendo como molécula mensajera entre las distintas células defensivas de nuestro organismo, los monocitos, los macrófagos y los linfocitos, principalmente". Es decir, se trata del vigía en una batalla, quien ve de lejos venir al enemigo para dar la alerta. El pescado azul, por ejemplo, el salmón y el atún, son dos platos básicos para cargar nuestro cuerpo de vitamina D. En cuanto a la vitamina E, necesaria también, la podemos encontrar en los diferentes frutos secos, como por ejemplo las nueces.

Los minerales El zinc, el hierro y el selenio son tres de los minerales que hay que incluir en nuestra dieta para reforzar el sistema inmunológico interno. El primero de ellos es fundamental para la creación de los linfocitos, unos anticuerpos que podemos encontrar en la ternera, los huevos y pescado. Estos mismos alimentos también nos aportarán hierro, mineral cuya ausencia podría dejarnos completamente desprotegidos ante la gripe. Finalmente, el selenio es otro de los protectores, presente en las nueces.

¿Y después de la gripe, qué? Augusto Corominas explica que una gripe en una persona sin ningún factor de riesgo y aceptablemente nutrida suele

durar siete días. "Si una persona tiene factores de riesgo respiratorios es posible que se complique su gripe con una neumonía y, según cada caso, puede durar un mes o más", añade.

Pero después de la gripe la vida continúa, aunque nuestro cuerpo está débil, cansado y nos sentimos diferentes. "Beber agua o líquidos no alcohólicos en la cantidad de unos tres litros diarios nos ayudará a retornar a la normalidad", señala Corominas. "A su vez, las defensas, que en su lucha con el virus o patógenos externos han quedado bajo mínimos, volverán a recuperarse ingiriendo alimentos prebióticos (yogures o leche fermentada), así como alimentos antioxidantes como cítricos, kiwis y fresas..", concluye.

De manera progresiva deberemos recuperar nuestro ritmo habitual de vida. Ventilar bien las habitaciones de casa, salir al aire libre, andar... Todo contribuirá a volver, de nuevo, a la normalidad. ■

LA DIETA CONTRA LA GRIPE

Primeros platos
Verduras y vegetales Col, espinacas, ajos, cebollas, guisantes

Segundos platos
Carne Pollo y ternera
Huevos
Pescado y marisco Salmón, atún, sardinas, nécoras, ostras

Postres
Productos lácteos Yogur, leche fermentada con bidifus activo
Fruta Cítricos, kiwis, fresas, albaricoques, mangos
Frutos secos

Tos: Seca y continua	Moqueo: Poco común	Dolores musculares: Intensos	Ardor de ojos: Intenso
Tos: Menos intensa	Moqueo: Fuerte y con congestión nasal	Dolores musculares: Moderados	Ardor de ojos: Leve

