



MÁS FUERTE

# SUBE TUS DEFENSAS

Dependemos de ellas para disfrutar de una buena salud y ellas a su vez nos necesitan para renovar su capacidad inmunológica. ¿Cómo echarles una mano? Cuida qué pones en tu plato.

por VERA ALDER

## ¿Por qué bajan?

### INMUNIDAD INNATA...

"El sistema inmunológico o inmunitario (las defensas) es el conjunto de células, tejidos, órganos, proteínas... que tiene el organismo para defenderse de las agresiones de virus, bacterias, células cancerosas, etc.", explica la doctora María Teresa Barahona, experta en Nutrición y Antiaging, de Madrid. Existe una inmunidad innata y otra adquirida. La innata, con la que nacemos, "nos defiende, en la mayoría de los casos, de las enfermedades más comunes del lugar donde vivimos. Pero por muy buena que sea, nunca es suficiente para tener una protección total", aclara.

### ... Y ADQUIRIDA

Cada vez que estamos en contacto con agentes externos dañinos (patógenos), "el sistema inmunológico aprende a comba-

tirlos mediante la formación de anticuerpos que permanecen en la memoria de la inmunidad adquirida. Y esto es lo que permite ganar la batalla si estamos en contacto de nuevo con el mismo virus o bacteria", explica Barahona.

### INFLUYEN ALGUNAS ETAPAS VITALES Y EL ESTILO DE VIDA

"Hay 2 etapas en las que el sistema inmunológico, de forma fisiológica, suele tener fallos, lo que se llama tener pocas defensas o una bajada de las defensas: en la infancia, porque el sistema es todavía inmaduro, y en la vejez porque, como el resto del organismo, empieza a sufrir decadencia y a fallar. Por otra parte, nuestro estilo de vida también repercute: el estrés, dormir poco, la obesidad, fumar, abusar del alcohol... puede bajar las defensas".



**Dra. María Teresa Barahona**  
EXPERTA EN NUTRICIÓN, DE MADRID  
(MARIATERESABARAHONA.COM).

### "NO TE OLVIDES DEL ZINC"

■ **"Este mineral es fundamental** para que las células defensivas se formen. Y, sin embargo, nuestra dieta suele carecer de él: no le prestamos la atención que merece. Necesitamos 20 mg por día. Toma semillas de calabaza, girasol y sésamo; marisco; levadura de cerveza...".





# Los errores más habituales

## DIETA POCO SANA

"En primer lugar, hay que controlar la cantidad: tanto comer mucho como poco puede poner en peligro las defensas. Nuestro organismo necesita cierta dosis de energía diaria (calorías: alrededor de 1.200) para que éstas funcionen al 100%. No conviene sobrepasarlas pero tampoco quedarnos cortos: ambos estados suponen un esfuerzo extra al cuerpo, bien porque acumula toxinas y grasa, bien porque tiene que acudir a sus reservas, las que guarda para poder responder en momentos especiales (ataques de patógenos)".

## SEDENTARISMO, INSOMNIO...

... estrés crónico, el tabaquismo, el exceso de alcohol diario, etc., pueden debilitar la capacidad de reacción de las defensas. Duerme 8 horas al día; mantén tu estrés a un nivel controlable (una buena forma de conseguirlo es dedicar tiempo a lo que te gusta); no tomes más de una copa de vino al día; deja el tabaco; haz deporte o muévete (al menos camina más de media hora diaria)... En definitiva, lleva una vida que ¡te cuide!

# Alimenta tu sistema inmunológico

## ÁCIDO FÓLICO

Espinacas, acelgas, berros, rúcula... son ricas en ácido fólico (vitamina B9), "esencial para que las defensas estén en buen estado. Los 'folatos' funcionan en conjunto con la vitamina B12 y C". ¿Alimentos ricos en vitamina B12? Los huevos, la carne y los lácteos.

## POLISACÁRIDOS

Sí, el nombre suena a laboratorio, pero son fundamentales para el sistema inmunitario. Se trata de cadenas moleculares compuestas de azúcares que -precisamente- destacan por su acción protectora. Las setas japonesas como el reishi ('el hongo de la eterna juventud'), el maitake y el shiitake abundan en ellos. Y éstas las encuentras en comprimidos en herbolarios y parafarmacias.

## VITAMINA A

Es vital para regenerar y mantener en perfecto estado las mucosas, vía de entrada de muchas infecciones. "Se halla en los lácteos enteros, el huevo (yema) y también en las verduras con betacaroteno (en el cuerpo se transforma en vitamina A): zanahoria, pimientos rojos y amarillos, melocotón, calabaza...

## VITAMINA C

Ayuda a elevar los interferones, "una familia de sustancias producidas naturalmente por nuestro sistema inmunitario", explican en cancer.org. Necesitamos entre 60 y 100 mg de vitamina C al día. ¿Cómo conseguirlos? "Con un zumo natural elaborado con dos naranjas y un limón, que además aporta flavonoides, que refuerza su efecto". ♥

