

El rol de los complementos en el cuidado del sistema inmune



El sistema inmunitario es una red compleja que protege al organismo frente a infecciones y otros agentes externos. Su correcto funcionamiento depende de múltiples factores, entre ellos la alimentación, el uso responsable de complementos, la fitoterapia y el estilo de vida.

Existen multitud de factores que pueden afectar al sistema inmune por lo que fortalecerlo es una buena medida de prevención para no enfermarse. El empleo de plantas medicinales es un remedio efectivo para estimular las defensas desde hace mucho tiempo. En los últimos años, se ha incrementado notablemente la demanda de productos a base de plantas medicinales, porque, tal y como explica Mariana Viola, Nutricionista de Nutralie: “En el ámbito



del autocuidado natural, cada vez se habla más de “reforzar” las defensas, pero desde una perspectiva nutricional actual, el objetivo real es mantener un sistema inmunitario equilibrado, capaz de responder cuando es necesario y de regularse cuando no lo es”.

UN SISTEMA INMUNE EQUILIBRADO

Un sistema inmunitario equilibrado es aquel que funciona de forma eficaz,

adaptativa y proporcionada, tal y como explica la experta de Nutralie: “No se trata solo de reaccionar frente a virus o bacterias, sino también de evitar respuestas exageradas que puedan derivar en inflamación persistente o desgaste del organismo. Por eso, el concepto de ‘estimular’ las defensas puede resultar simplista”.

Sin embargo, tampoco un sistema inmune hiperactivado es sinónimo de salud. El verdadero cuidado pasa por apoyar sus mecanismos naturales de regulación, favoreciendo una respuesta adecuada, una correcta comunicación celular y una buena capacidad de recuperación. Para ello, la experta cree que el estado nutricional, el descanso, la gestión del estrés y la salud intestinal juegan un papel clave.

LOS MEJORES COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Consumir una gran variedad de alimentos nutritivos puede aportar al organismo las suficientes vitaminas, minerales y nutrientes necesarios para que el sistema inmunitario se mantenga sano. Pero, los complementos alimenticios se utilizan como una herramienta de apoyo, especialmente cuando la alimentación no es todo lo variada que debería o cuando el ritmo de vida no cubre todas las necesidades nutricionales.

Los complementos basados en plantas, los probióticos y otros ingredientes de los suplementos dietéticos también pueden tener efectos positivos en el sistema inmunitario. Uno de los más conocidos es la vitamina C, que es un nutriente esencial que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y ayuda a proteger las células frente al estrés oxidativo: “Su uso en forma de suplemento es habitual en cambios de estación, épocas de cansancio acumulado o cuando la ingesta de frutas y verduras frescas es insuficiente”, declara la experta.

“También destacan los complejos de apoyo inmunitario, como las fórmulas tipo Immunity Booster, que combinan vitaminas y minerales clave —como vitamina D, zinc o selenio— con extractos naturales tradicionalmente utilizados en el herbolario, como reishi, própolis o

“El objetivo real es mantener un sistema inmunitario equilibrado, capaz de responder cuando es necesario y de regularse cuando no lo es”

**Mariana Viola
(Nutralie)**

equinácea. Estas combinaciones están pensadas para ofrecer un apoyo más global, especialmente en momentos de mayor demanda fisiológica, estrés físico o mental, o mayor exposición ambiental”, señala la especialista de Nutralie.

EL ROL DE VITAMINAS, MINERALES Y EXTRACTOS NATURALES

Las vitaminas son piezas clave en el funcionamiento del sistema inmunitario porque intervienen en la producción de células defensivas, en la reparación de tejidos y en la protección frente al daño oxidativo. Entre las más relevantes destacan la vitamina C, por su acción antioxidante y su papel en la formación de colágeno y la absorción del hierro; la vitamina D, vinculada a la activación de las defensas y al mantenimiento de huesos y músculos; las vitaminas del grupo B, necesarias para el metabolismo energético y la formación de glóbulos rojos y blancos; y la vitamina E, que protege las membranas celulares y contribuye al equilibrio frente al estrés oxidativo.

Aunque cada una cumple una función concreta, su efecto es conjunto ya que el sistema inmunitario depende de un aporte continuado y equilibrado de todas ellas para funcionar en la forma adecuada porque, tal y como indica Mariana Viola: “Actúan como cofactores esenciales en numerosos procesos del sistema inmunitario: producción de células defensivas, comunicación entre ellas, control del daño oxidativo y regulación de la respuesta inflamatoria”.

PROBIÓTICOS

La microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos (bacterias, virus, hongos, etc.) que habitan nuestro intestino, formando un ecosistema vital que actúa casi como un órgano más, esencial para la digestión, la producción de vitaminas, el fortalecimiento del sistema inmune y la protección contra patógenos. Los probióticos forman parte de la microbiota intestinal y son bacterias beneficiosas que viven en el intestino.

Cuando la flora intestinal no está en equilibrio, algo frecuente tras el uso de antibióticos o cuando no se tiene una alimentación saludable y equilibrada, el intestino acaba siendo poblado por bacterias nocivas, que no ayudan al sistema inmune y dejan al organismo susceptible a enfermedades. Se ha demostrado que, una vez los probióticos se incorporan a la microbiota, ofrecen protección frente a los patógenos. Por eso, para la experta en nutrición, cada vez cobra más relevancia el papel de estos probióticos, ya que está demostrado que una parte importante del sistema inmunitario está estrechamente vinculada al intestino.

“Mantener una microbiota equilibrada ayuda a una correcta modulación de la respuesta inmune. Los complementos probióticos pueden ser especialmente útiles tras tratamientos con antibióticos, en personas con molestias digestivas frecuentes o como parte de una estrategia preventiva de bienestar”, manifiesta la especialista de Nutralie.

