

Ingredientes y prácticas saludables para reforzar el sistema inmune

Los malos hábitos en el día a día pueden conllevar una bajada de defensas. Pero los suplementos alimenticios, combinados con prácticas saludables, pueden reforzar el sistema inmunitario y reducir el riesgo de contraer virus y bacterias, afirman los expertos



Mantener un sistema inmunológico fuerte es fundamental para la salud y la prevención de enfermedades. En un mundo donde el estrés, la mala alimentación y la falta de descanso pueden afectar a nuestras defensas, muchas personas acuden a ecotiendas y herbolarios en busca de ayuda, pues los suplementos alimenticios naturales pueden favorecer el fortalecimiento del sistema inmune. Estos productos suelen estar elaborados con ingredientes como vitamina C o probióticos, y su objetivo es proporcionar al organismo los nutrientes esenciales para optimizar la respuesta inmunitaria que no le llegan en cantidades suficientes a través de la alimentación. De esta manera, se reduce el riesgo de infecciones y mejora la capacidad del cuerpo para defenderse ante agentes patógenos.



“Técnicas como la meditación y el yoga pueden ayudar a reducir el estrés, que posiblemente afecte negativamente al sistema inmunitario”,
Dr. Juan Pedro García

No obstante, la suplementación por sí sola no es suficiente para conseguir estos objetivos. Para potenciar sus efectos, es importante combinarla con otros hábitos saludables, tales como llevar una dieta equilibrada o dormir entre 7 y 8 horas diarias, el mínimo de horas de descanso que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) para cualquier adulto. Asimismo, es necesario minimizar los factores externos que pueden contribuir al debilitamiento del sistema inmunológico, por ejemplo, el sedentarismo o el estrés crónico.

Cualquier persona que trabaje tras el mostrador de un herbolario o de una ecotienda tiene que estar preparada para analizar el caso concreto de cada persona que acuda a su establecimiento en busca de ayuda y poder recomendar-

“Los suplementos destinados a potenciar el sistema inmunológico suelen contener vitamina C, vitamina D, zinc, probióticos, hongos adaptógenos y extractos de plantas”, Juan Pedro Ramírez García, Doctor cum laude en Medicina y Cirugía, Experto en Medicina Integrativa y Director Médico de Soria Natural



le hábitos saludables como los previamente citados y el mejor suplemento alimenticio. Por ello, en las siguientes líneas analizaremos los principales ingredientes de los suplementos inmunológicos, qué le aportan al organismo, cuánto tiempo tardan en notarse sus efectos y los hábitos a establecer en la rutina para que las defensas del cuerpo se mantengan fuertes.

INGREDIENTES Y BENEFICIOS DE LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

En el mercado se pueden encontrar actualmente una amplia variedad de suplementos alimenticios destinados a fortalecer el sistema inmune. Los hay en diferentes formatos, como cápsulas, polvo o pastillas efervescentes, en envases con grandes y pequeñas cantidades, pero la mayoría de ellos comparten los ingredientes de su formulación.

En esta línea, Juan Pedro Ramírez García, Doctor cum laude en Medicina y Cirugía, Experto en Medicina Integrativa y Director Médico de Soria Natural, explica en declaraciones a *mi herbolario* que “los suplementos destinados a potenciar el sistema inmunológico suelen contener vitamina C, vitamina D, zinc, probióticos, hongos adaptógenos y extractos de plantas como la equinácea y el ajo”.

Preguntado por los beneficios individuales de la suplementación con cada uno de esos ingredientes naturales, el experto de Soria Natural señala que son varios. Respecto a la vitamina C, apunta que es “un antioxidante esencial que apoya diversas funciones ce-

lulares tanto del sistema inmunitario innato como del adaptativo”.

Ante estas palabras, se debe hacer un inciso para diferenciar uno y otro. Así, la inmunidad innata es la primera respuesta del cuerpo contra agentes extraños, la respuesta rápida de las células para defenderse. En cambio, en la inmunidad adaptativa participan células especializadas y anticuerpos, es decir, proteínas que ya se han defendido antes contra la sustancia extraña dañina que ha entrado en el organismo, recuerdan cómo lo hicieron y usan dicho recuerdo para atacar las sustancias invasoras y destruirlas.

Con esto claro, es momento de hablar de la vitamina D, otro de los ingredientes habituales en la composición de los suplementos alimenticios destinados a reforzar las defensas. Según el Dr. Juan Pedro Ramírez García, esta vitamina “modula la respuesta inmunitaria innata y adaptativa y reduce la inflamación”. En sus palabras, su deficiencia se ha asociado con una mayor susceptibilidad a la infección.

En cuanto al zinc, otro componente común de los suplementos alimenticios para fortalecer el sistema inmunológico, el especialista dice que “es un mineral crucial para el desarrollo y la función normal de las células que median la inmunidad innata, como los neutrófilos y las células asesinas naturales. Su deficiencia puede resultar en una disfunción inmunitaria”, asegura.

Los probióticos, por su lado, son microorganismo vivos que, cuando se administran en las cantidades óptimas, ofrecen muchos beneficios para la salud. Entre ellos, se encuentra el hecho de que “pueden influir en la actividad de las células inmunitarias y en la producción de anticuerpos, mejorando la respuesta inmunitaria del huésped”.

Estos no son, sin embargo, los únicos ingredientes que ayudan a reforzar el sistema inmune. Tal y como se ha adelantado unas líneas más arriba, también pueden hacerlo algunos extractos de plantas y los hongos adaptógenos. Respecto a los primeros, el experto menciona concretamente la equinácea



La equinácea y el ajo son dos plantas que han sido usadas tradicionalmente por sus propiedades inmunomoduladoras y antibacterianas. Los hongos adaptógenos contienen diversas sustancias, como los beta-glucanos, con acción inmunomoduladora



“Los principales factores que debilitan el sistema inmune, más allá de las enfermedades, son el estrés crónico, la dieta inadecuada, el sedentarismo, la privación del sueño y el consumo excesivo de alcohol y tabaco”,
Dr. Juan Pedro García

y el ajo, dos plantas que han sido usadas tradicionalmente por sus propiedades inmunomoduladoras y antibacterianas. Por último, en relación a los hongos adaptógenos, el Dr. Juan Pedro Ramírez García indica que “contienen diversas sustancias, como los beta-glucanos, con acción inmunomoduladora”. De este modo, se trata de hongos cuyos efectos incluyen “la activación de la inmunidad innata y adaptativa, la estimulación de la producción de citoquinas (pequeñas proteínas que regulan la función celular), la regulación del estrés oxidativo e inflamación, la modulación del microbioma intestinal y el aumento de la resistencia al estrés”.

HÁBITOS PARA EVITAR EL DEBILITAMIENTO DEL SISTEMA INMUNE

El Director Médico de Soria Natural explica que el tiempo en que estos suplementos alimenticios tardan en hacer efecto puede variar, pues influyen varios factores. Depende del individuo y de su estado nutricional previo, pero también del tipo de suplemento utilizado. En relación a esto, detalla: “la suplementación con 1 g/12

h de vitamina C durante 8 semanas, según algunos estudios, puede reducir la duración y severidad de los resfriados comunes de 1-1,5 días, pero los resultados pueden variar. Según otros estudios, en dosis de 600 mg a 1 gramo diario durante 3-8 semanas antes de un ejercicio físico intenso, como una maratón, podría prevenir las infecciones de las vías respiratorias superiores que a veces éstas siguen al ejercicio intenso”.

No obstante, cabe reiterar que la suplementación por sí misma no es suficiente para reforzar las defensas y que la ingesta de los complementos alimenticios no reemplaza en ningún caso otras prácticas saludables. Por ello, es importante que los dependientes de ecotiendas y herbolarios sepan transmitir este mensaje a la población y puedan no solamente recomendar un suplemento alimenticio según las necesidades individuales de cada persona, sino también sugerir una serie de pautas que aplicar en el día a día.

Cualquier ciudadano que desee combatir el debilitamiento de su sistema inmunitario, tiene que empezar por

eliminar de su vida cualquier factor que comprometa su función. Bajo la experiencia del Dr. Juan Pedro Ramírez García, los principales son “el estrés crónico, la dieta inadecuada, el sedentarismo, la privación del sueño y el consumo excesivo de alcohol y tabaco”.

En sus palabras, el estrés oxidativo puede eliminar la respuesta inmunitaria e incrementar la susceptibilidad del individuo a contraer infecciones. Lo mismo ocurre si como consecuencia de llevar una mala alimentación existe una deficiencia de nutrientes esenciales en el cuerpo, si no se duermen las horas necesarias a diario o si no se realiza actividad física. En este punto, es necesario tener en cuenta las directrices de la OMS: recomiendan entre 30 y 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día.

Una vez enumerados los factores que pueden influir en un debilitamiento del sistema inmunitario, más allá de las enfermedades, queda claro cuáles son las prácticas saludables que se deben incluir en la rutina diaria para reforzar las defensas y reducir el riesgo de contraer infecciones.

De todos modos, no está de más conocer la opinión del Director Médico de Soria Natural, quien señala cuatro pautas que considera importantes para complementar la suplementación. En primer lugar, el experto menciona la necesidad de llevar una dieta equilibrada con la que consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes esenciales. Además, incide en que realizar ejercicio de manera regular puede mejorar la función inmunitaria.

Bajo su punto de vista, dormir entre 7 y 9 horas por noche también resulta fundamental para la salud inmunológica. Pero considera que hay algo más que no puede faltar: la gestión del estrés. Sobre esto, señala: “Técnicas como la meditación y el yoga pueden ayudar a reducir el estrés, que posiblemente afecte negativamente al sistema inmunitario”.

Aplicar todas estas prácticas saludables en la rutina diaria y ayudarse de suplementos alimenticios, especialmente en épocas de frío en los que estamos más expuestos a virus y bacterias, puede ayudar a tener un sistema inmunológico más fuerte. ■