

## **CÓMO AUMENTAR LAS DEFENSAS ANTIINFECCIOSAS**



Cuando el cuerpo y la mente están sanos el organismo dispone de unas defensas muy eficaces contra las enfermedades infecciosas.

Las defensas antiinfecciosas recaen principalmente en la protección e integridad de la piel y de las mucosas como primeras barreras defensivas y en el sistema inmunológico como tal, de tal manera que un buen sistema inmunológico protege la salud y una buena salud es decisiva para la protección del sistema inmunológico.

El sistema inmunológico es un sistema complejo y está compuesto principalmente por la linfa, los vasos linfáticos, ganglios linfáticos, las adenoides (amígdalas, apéndice...), las funciones del timo, el bazo, y un conjunto de células defensoras de la sangre como son los leucocitos, monocitos y linfocitos, entre otras. Cada célula defensora tiene su función particular y específica. Además, existen ciertos factores del suero especializados que actúan como mediadores, intermediarios y complementarios en dichas defensas (como son por ejemplo: el complemento, el sistema properdina y el interferón).

Los leucocitos son los glóbulos blancos de la sangre de distinto tipo y funciones, y están repartidos por los distintos tejidos del cuerpo, a fin de proteger dichos tejidos de los agentes invasores (bacterias, virus, y hongos...). Hay leucocitos que tienen la función de fagocitar (devorar) los microbios y bacterias perjudiciales, otros se dedican a la limpieza de los tejidos de detritus y residuos perjudiciales, y estos últimos se denominan macrófagos (grandes devoradores o barrenderos del tejido conjuntivo).

Tengo que hacer una breve y rápida alusión a una variedad de linfocitos- otro tipo de células defensoras- que se conocen como las “células asesinas naturales” y reciben este nombre por su capacidad de destruir las células que han sido infectadas por virus, parásitos, etcétera. Se llaman células asesinas por estar equipadas con una carga citotóxica que la proyectan como un proyectil sobre las células parasitadas por virus o también, sobre las células cancerosas, incipientemente formadas.

*El sistema de estos linfocitos específicos mantienen una vigilancia permanente en la detección y destrucción precoz de las células parasitadas por los virus, y de las células cancerosas incipientes, como ya he referido.*

*Otro tipo de linfocitos tienen la misión de reconocer los virus como antígenos (sustancias ajenas al propio organismo) para producir consiguientemente, anticuerpos y estos anticuerpos destruyen o neutralizan a los antígenos y a los virus. En este principio de la reacción antígeno-anticuerpo, se basa la producción de las vacunas.*

## **¿Qué podemos hacer para potenciar nuestras defensas contra las infecciones?**

1) Se ha de conseguir una salud integral óptima (pleno funcionamiento del cuerpo y de la mente). Esta es la clave principal para asegurar unas buenas defensas frente a cualquier enfermedad humana, con inclusión de las enfermedades infecciosas. En cuanto a la conservación de unas buenas defensas se puede conseguir cuando las personas se cuidan y llevan una vida sana, pero en ello, hay que considerar que a medida que la edad aumenta y se llega a una edad avanzada o muy avanzada se va



produciendo una cierta debilitación, de las defensas naturales que se conoce por "inmunosenescencia" De ahí, que este colectivo de personas mayores sea más vulnerable a la infección y contagios de los virus y otros microbios; y, a las consecuencias lamentables que pueden producir dichas infecciones sobre todo, cuando padecen enfermedades previas. Esto se está poniendo especialmente de manifiesto en esta gran pandemia del Covid-19, que estamos sufriendo.

2) Una función inmunológica óptima se conseguirá con una dieta sana, completa, variada y equilibrada, rica en alimentos naturales e integrales como frutas, vegetales, hortalizas, legumbres, cereales integrales, frutos secos, semillas, bayas, etcétera. Baja en grasas animales (grasas saturadas), grasas trans y azúcares refinados, con una cantidad suficiente de proteínas de alta calidad biológica (preferentemente de origen vegetal), ingesta de abundante fibra soluble e insoluble, y suficiente ingesta de líquido (agua, zumos de frutas naturales, sopas vegetales, infusiones de plantas medicinales, té verde...). Restringir la sal. Muy importante en la mejora de las defensas antiinfecciosas es la ingestión abundante de antioxidantes y otros nutrientes inmunoestimulantes y protectores como vitamina A, carotenos, vitamina C, bioflavonoides, vitamina E, hierro, cinc, selenio, magnesio, ácidos grasos esenciales, etcétera.

Resulta especialmente beneficiosa la ingesta suficiente de vitamina C (contra los catarros, el estrés, estimula la producción de interferón contra los virus), vitamina A y beta-caroteno (protege la integridad de la piel y de las mucosas), vitamina E (inmunidad de las personas mayores), cinc (piel, inmunidad, facilita la función del timo), magnesio (estimula la fagocitosis)...



También son muy apropiados para prevenir las infecciones el consumo habitual de ajo, cebolla, puerros... y ciertos condimentos como la cúrcuma, jengibre, etcétera.



No quiero dejar de indicar aquí, que un buen sistema de las defensas naturales depende mucho también del buen estado del intestino (flora bacteriana sana del intestino con abundancia de bífidos y de lactobacilos acidófilos = equilibrio de la flora bacteriana benéfica intestinal). De ahí, la recomendación de los dietistas de consumir yogures, kéfir y otros productos a base de leche fermentada, para restablecer/ restaurar la flora bacteriana normal.

Finalmente, no hay que olvidar que una ingesta suficiente de proteínas procedente de carnes magras, pescados, leches y derivados, leguminosas, soja, leguminosas...es fundamental para la producción de anticuerpos.

3) Estas recomendaciones dietéticas deberán ir acompañadas de una actitud mental positiva y relajante ante la vida y sus contratiempos y con una buena dosis de entretenimiento y humor.

En todo ello hay que respetar siempre el cumplimiento de los ritmos biológicos y circadianos: pasar con fluidez y naturalidad del sueño a la vigilia, del trabajo al descanso, de la ocupación laboral o profesional a lo lúdico, de la seriedad al humor, etc. y viceversa.

4) En el ámbito psicológico, se ha comprobado que las emociones negativas y el estrés crónico deprimen la función inmune. Por el contrario, todas las emociones positivas como alegría, optimismo, elevada autoestima, etcétera que producen endorfinas ("hormonas del bienestar") la estimulan.

5) También se tendrá que incorporar un programa de ejercicio físico diario con un cierto estímulo aeróbico, por



ejemplo: caminar diariamente en lugares adecuados con buena oxigenación, dos veces al día, durante unos 45 a 60 minutos cada vez), respiraciones abdominales sedantes diarias, meditación, reflexión, visualizaciones positivas, etcétera.

Todo ello estimula nuestro sistema defensivo contra las infecciones.

También viene bien para mejorar las defensas antiinfecciosas la práctica del yoga y del Taichi.

6) Relajación, descanso con al menos unas siete horas de sueño reparador diario. La privación crónica del sueño deprime mucho las defensas inmunitarias.

7) Algunas plantas medicinales como la equinácea, astrágalo... actúan positivamente sobre el sistema inmune. También lo hacen si se toman por vía oral, preparados a base de ciertos hongos y setas medicinales como shitake, maitake, el reishi, enoki, coriolus versicolor... pero todo esto lo ha de prescribir un dietista o un facultativo competente.

Finalmente, una sustancia extraída de las colmenas de las abejas, que se conoce por propóleo, también aumenta las defensas antiinfecciosas.

8) Viene al caso también indicar aquí que los baños de sol, tomados con prudencia y método, y las curas en balnearios y centros termales, aumentan las defensas inmunitarias

### **Resumiendo**

*En la lucha preventiva contra las infecciones se ha de tener en cuenta estos principios: combatir la predisposición hereditaria a estos males, seguir un estilo de vida saludable, higiene mental adecuada, actitud mental positiva*

*ante la vida y sus contrariedades, disfrutar de un entorno natural saludable (libre hasta donde se pueda, de contaminación atmosférica y de contaminación acústica, radiaciones, ondas electromagnéticas perjudiciales...), evitar el contacto o la ingestión de tóxicos o venenos que debilitan las defensas y favorecen la predisposición a las infecciones...También es perjudicial llevar una vida sedentaria o pobre en actividad física.*

*En este contexto hay que evitar y suprimir imprescindiblemente el hábito de fumar, que disminuye mucho las defensas antiinfecciosas y con contra el cáncer. También la ingestión excesiva de alcohol.*

*Otros procedimientos inmunológicos preventivos contra las infecciones son las vacunas, pero hay que entender, que las vacunas para conseguir sus efectos requieren la ayuda de las defensas naturales (el soporte biológico o natural del cuerpo). Cuando las defensas naturales antiinfecciosas son deficientes y existe una infección declarada (diagnosticada) con el peligro de la propagación de los gérmenes en el cuerpo se utilizan los antibióticos y algunos agentes quimioterápicos. Los antibióticos sirven para combatir las bacterias, pero no actúan contra los virus.*

*Recomendación final: Cada lector debería hacer una pequeña revisión o chequeo para saber, si esta fallando o incumpliendo algo importante que se ha dicho en este artículo, sobre todo, para asegurarse de que se posee en todo momento unas buenas defensas contra las infecciones.*

*También hay que asegurarse de llevar a cabo una buena higiene corporal, lavado frecuente de manos, etcétera como hemos estado aprendiendo y siguiendo, con la pandemia del coronavirus.*

*Dr. Victor López García*

*Médico gerontólogo*

*Abril, 2020*

*Nota complementaria: para reforzar las defensas antiinfecciosas de una manera nutricional, el autor –se debe tener en cuenta, previamente, las contraindicaciones propias de cada cual- recomienda el consumo suplementario a la alimentación habitual de los siguientes alimentos madres y reconstituyentes: germen de trigo, levadura de cerveza, polen de flores, jalea real...No hay que tomarlo todo a la vez , sino a través de fórmulas nutricionales específicas individualizadas y, contando con la prescripción o el consentimiento de un facultativo o dietista competente.*

