

Coronavirus COVID-19

COMUNICADO

Una correcta alimentación y hábitos de vida saludables favorecen las defensas naturales de nuestro organismo, ante las infecciones

- **El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN) recuerda que, nada más se detecten los síntomas del coronavirus COVID-19 según las indicaciones de las autoridades sanitarias, hay que actuar llamando a los números de teléfono, habilitados por cada comunidad autónoma.**

13 marzo 2020.- Desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN) y la Academia Española de Nutrición y Dietética -consejo asesor científico del CGCODN- recuerdan la estrecha relación entre nutrición y sistema inmune, al tiempo que advierten que la alimentación refuerza nuestras barreras naturales de defensa, pero en ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección; de ahí que la recomendación sea, nada más se detecten los síntomas con las herramientas facilitadas por las autoridades sanitarias, seguir las indicaciones de cada comunidad autónoma, a través del número de teléfono, habilitado por cada una de ellas.

Alimentación y defensas del organismo

Como explica Alma Palau, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas "los mecanismos de defensa y de respuesta ante las infecciones, así como la capacidad de recuperación, están estrechamente relacionadas con el estado nutricional de la persona" en consecuencia, "un patrón alimentario adecuado es fundamental para fortalecer las defensas naturales y la respuesta de nuestro organismo ante los agentes patógenos – virus, bacterias, hongos... - que provocan las infecciones", concluye.

Por su parte, para mantener fortalecido nuestro sistema inmune, Giuseppe Russolillo, presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética, recuerda que una dieta equilibrada, variada y completa es aquella en la que abundan los vegetales y las hortalizas, las frutas y las legumbres, hay presencia de cereales integrales, carnes magras, pescados, huevos y lácteos. Ello se asocia a una dieta rica en prebióticos por las verduras y hortalizas -frescas y cocinadas-, fruta preferiblemente entera, legumbres,

cereales integrales y de grano entero, además de probióticos como lácteos fermentados.

Especialmente interesantes son también los ácidos grasos Omega 3 presentes en el pescado, frutos secos o aceite de oliva virgen extra por su acción antiinflamatoria, que favorecerá una mejor respuesta inmune.

Además de seguir este patrón nutricional de la dieta mediterránea, Russolillo destaca que el buen funcionamiento de nuestras defensas, también se beneficia de "un horario metódico de comidas, horas suficientes de sueño y descanso, evitar hábitos como el tabaco y alcohol, gestionar la ansiedad y el estrés, además de actividad física moderada".

Personas mayores e inmunodepresión

Las personas mayores representan un grupo de población tendente a la inmunodepresión ocasionada por varios factores, entre ellos una pérdida natural de apetito, dificultades para una ingesta correcta por el uso de prótesis o un menor poder adquisitivo.

Por estos motivos, la recomendación es hacer varias comidas al día y un menú con un alto potencial nutricional, cuya elaboración se adapte a las posibilidades de ingesta de cada persona.

Al igual que para el resto de la población, la bebida preferente ha de ser agua y, en la medida de la posible, mantener algún tipo de actividad física adaptada, recuerda Alma Palau, presidenta del CGCODN.

En cualquiera de los casos, la recomendación para personas inmunodeprimidas que quieran reforzar sus defensas a través de la nutrición, es acudir a un profesional dietista-nutricionista.

Más información

Isabel Santos Herrero

Móvil 646 04 37 88

prensa@consejodietistasnutricionistas.com