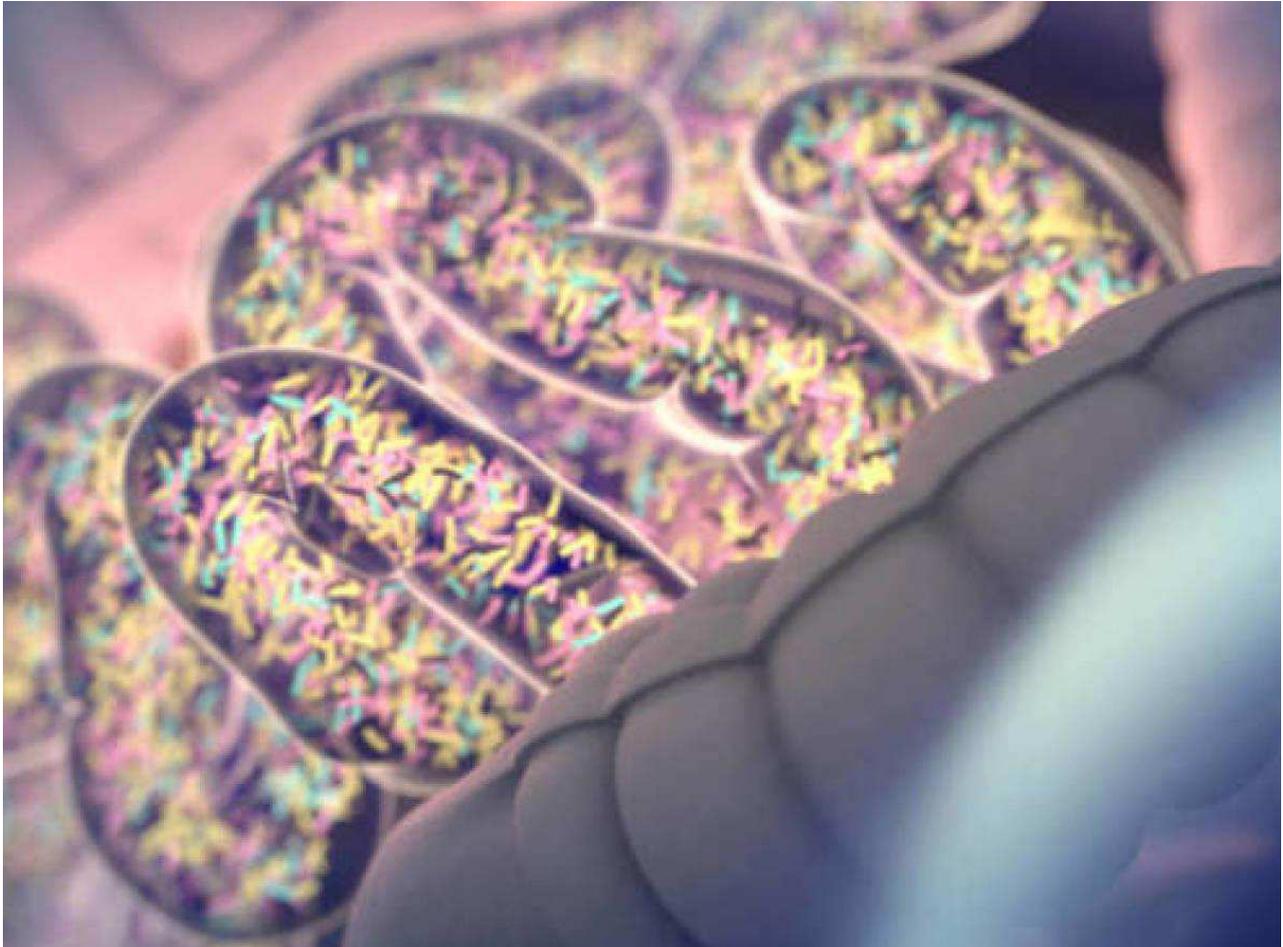


La microbiota es capaz de hacerte más fuerte frente a las infecciones

alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-03-17/microbiota-sana-contracoronavirus-covid-19_2500139/



La ciencia lleva años revelando que una dieta que apoya la **salud intestinal** es el impulso que fortalece y activa tu sistema inmunológico. Una buena noticia entre las malas que cada día llegan en relación con la **pandemia** de coronavirus que ha obligado al mundo al 'encierro'. El ser humano posee **más células bacterianas**, muchas más, que células humanas. Las bacterias viven en la piel, en la nariz y las orejas... y, sobre todo, en tu intestino.

Las bacterias saludables en el intestino son las responsables del 70% de tu sistema inmunitario

Hasta hace poco, cuando la mayoría de la gente pensaba en ellas, tendía a creer que estaban bastante alejadas de nosotros, que su interacción con el organismo no 'marcaba' la diferencia, por ejemplo, entre el **padecimiento de enfermedades**, como el cáncer, la obesidad o una simple gripe. Sin embargo, hay una amplia interacción entre el sistema inmunitario del cuerpo y las bacterias en el intestino. Por ejemplo: los investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins (EEUU) investigan desde hace una década cómo cambia la **composición** del intestino en diferentes patologías, cómo interactúa el **sistema inmunitario** del cuerpo con estos pequeños 'autostopistas' y, en particular, cómo puede funcionar esa relación en la enfermedad.

"Una gran proporción de su sistema inmunológico está realmente en su tracto gastrointestinal", dice **Dan Peterson**, profesor asistente de Patología en la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins. "El sistema inmunitario está dentro de tu cuerpo, y las bacterias y **los virus** están fuera de él". Y sin embargo, interactúan. Por ejemplo, ciertas células en el revestimiento del intestino pasan sus vidas excretando cantidades masivas de anticuerpos en él. "Eso es lo que estamos tratando de entender: ¿cuáles son los **tipos de anticuerpos** que se producen y cómo intenta el cuerpo controlar la interacción entre nosotros y las bacterias en el exterior", apostilla.

Se sabe, además, que **algunas situaciones**, como la que estamos viviendo actualmente, pueden **alterar el equilibrio** del ecosistema intestinal y, por consiguiente, debilitar nuestras defensas, y estas situaciones, claro está, son: el **estrés**, una alimentación desequilibrada o la ingesta de **antibióticos**.

Proteger el intestino

Kate Llewellyn-Waters, nutricionista de Londres, asevera en 'Mail Online' que comer alimentos ricos en zinc, probióticos, antioxidantes y vitamina C ayudará a las bacterias saludables en el intestino, que es responsable del 70% del sistema inmunitario. Y aclara **qué alimentos** comer para ayudar a proteger su intestino y estimular su sistema inmunológico en la batalla contra el Covid-19. En este sentido, en declaraciones a Alimento, el doctor **Domingo Carrera**, médico experto en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), reconoce: "La microbiota tiene mucha relación con el sistema inmune ya que se encarga de que este funcione correctamente y **potencia la actuación antiinflamatoria y defensiva del mismo**. Si se altera nuestra microbiota, nuestro sistema inmune funcionará menos y estaremos más desprotegidos frente a patógenos externos y amenazas a nuestra salud".

Prebióticos

Tal y como aclara la Clínica Mayo, "son **fibras vegetales especializadas**. Actúan como fertilizantes que estimulan el crecimiento de bacterias sanas en el intestino. Los prebióticos se encuentran en muchas frutas y verduras, especialmente en aquellas que contienen **carbohidratos complejos**, como la fibra y el almidón resistente. Estos carbohidratos no son digeribles por el cuerpo, por lo que pasan a través del sistema digestivo para **convertirse en alimento para las bacterias** y otros microbios.

La lista de alimentos prebióticos es larga, desde **espárragos** hasta ñames. Hoy en día, la lista de suplementos prebióticos podría ser aún más larga, pero por lo general contienen un carbohidrato complejo como la fibra. Las compañías de suplementos comercializan productos para condiciones específicas, como la salud ósea y el control de peso, y alegan que sus ingredientes mejoran el crecimiento de tipos específicos de bacterias.



Proporcionan muchos beneficios para la salud, como mejorar el equilibrio microbiano intestinal y **estimular** el sistema inmunológico. Las mejores fuentes de alimentos probióticos son los alimentos fermentados como **chucrut**, tempeh fermentado (tipo de soja), miso, kéfir y yogur. Otros buenos alimentos saludables para el intestino, especialmente para promover un revestimiento intestinal saludable, incluyen **calabaza**, batatas, calabaza, nueces, **caldo de pollo** (el colágeno promueve un revestimiento intestinal sano y fuerte).

Antioxidantes

Si bien actualmente no hay una cantidad diaria recomendada oficial de antioxidantes o alimentos antioxidantes, en general, **cuanto más consumes** cada día de alimentos integrales reales en tu dieta, mejor. La mayoría de las frutas, verduras y hierbas contienen antioxidantes como la **vitamina C**, vitamina E, luteína, **betacaroteno**, flavonoides y licopeno. Los siguientes alimentos son excelentes fuentes de antioxidantes: **arándanos**, vegetales de hoja verde, como espinacas y col rizada, cebolla, orégano, cúrcuma, comino, albahaca, jengibre, ajo, pimienta de cayena, **chocolate negro** (70% de cacao mínimo) y té verde y blanco.

Como aclara el doctor Carrera, "la recomendación frente al patógeno Covid-19 es consumir a **diario los alimentos antes mencionados** con efecto probiótico y prebiótico. No debemos abusar de **grasas saturadas** como las de la carne roja, embutidos, casquería y la comida rápida; ni de alimentos ricos en azúcar como bollería industrial, pasteles y repostería. Tampoco debemos abusar de consumo de **harinas blancas** como el pan o pasta ni refrescos

azucarados o alcohol. Si tenemos un problema de **salud digestiva**, podríamos reforzar nuestra microbiota con toma de cápsulas de probióticos durante 15 días, no más tiempo, salvo en diarreas crónicas y continuas, en que se prolongará más su uso".

Recetas para la microbiota

Batido de espinacas

Es antiinflamatorio y contiene esta verdura de hoja verde **rica en nutrientes** y en vitaminas y flavonoides. Estimula las bacterias buenas y beneficiosas en el intestino. Además, el aguacate está lleno de vitamina E (otro antioxidante) y grasas naturales saludables. El plátano es un prebiótico.

Ingredientes

- 2 puñados de hojas de espinaca
- ½ **aguacate**
- 1 plátano pequeño
- 210 ml de agua
- 1 cucharadita de jengibre (opcional)
- Jugo de ½ **lima**

Elaboración

Licúa todos los ingredientes hasta que esté espeso, suave y cremoso y sirve.

Sopa de pollo

Ingredientes

- 1/2 pollo. Si solamente quisieras preparar el caldo, también puedes utilizar una carcasa de pollo.
- 3 zanahorias
- 1 puerro
- Varias ramas de **apio**
- 1 cebolla
- Sal
- 250 g de **fideos finos**

Elaboración

Es mejor quitarle la piel al pollo, para evitar la grasa en exceso. Pela las **zanahorias** y la **cebolla**. Corta las raíces del puerro, quítale la capa más externa y divide por un lado la parte verde y por otra la más blanca. Lávalo si tiene tierra, sobre todo la parte verde. Pon todos los ingredientes en la olla, deja cocer si es rápida unos 30 minutos y una hora si es normal. Puedes agregar patata también si quieres. A continuación, hay que **separar** los ingredientes del caldo, colarlo y hacer la sopa añadiendo la zanahoria, los fideos y el pollo.