Covid-19: Una dieta rica en frutas y verduras potencia el efecto de la vacunación

Casi la mitad de la humanidad está a punto de contar con la primera dosis de la vacuna contra el COVID-19. Ya se han administrado 6.540 millones de dosis en todo el mundo, y actualmente se aplican 23,41 millones por día, según el sitio OurWorldinData. Las vacunas son claves para reducir el riesgo de complicaciones y muerte, y para no desarrollar síntomas del PostCoVID después de haber tenido la infección por el coronavirus. Sin embargo, el acceso a los inoculantes no es suficiente. Se necesita que las personas sigan también una alimentación basadas en frutas y verduras, según recomiendan científicos de los Estados Unidos.

“Un programa de vacunación sólido es vital, esencial e insuficiente”, sostienen Saray Stancic, directora de educación médica del Comité de Médicos por una Medicina Responsable, organización sin ánimo de lucro, y miembro del cuerpo docente de la Facultad de Medicina de la Universidad Rutgers, en New Jersey, Estados Unidos, Neal Barnard, y Josh Cullimore, del Grupo de Comisión Clínica de Brighton y Hove en el Reino Unido. La posición fue publicada como artículo de comentario en la revista American Journal of Medicine.

Además de las vacunas, los autores consideran que las autoridades sanitarias deberían recomendar dietas basadas en el consumo de vegetales para ayudar a los pacientes a mejorar su salud y disminuir su vulnerabilidad frente al COVID-19. Para recomendarlo, los científicos se basan en un nuevo estudio de trabajadores sanitarios cuya respuesta inmunitaria a la vacuna de Pfizer/BioNTech se asoció de forma inversa al perímetro de la cintura.

El estudio fue realizado en 2021 con trabajadores sanitarios de seis países y reveló que los que seguían dietas con más cantidad de vegetales tenían un 73% menos de probabilidades de desarrollar COVID-19 de moderada a grave, en comparación con los que seguían otras dietas.

“Este beneficio puede provenir del hecho de que las dietas basadas en vegetales se asocian con un peso corporal significativamente menor, un menor riesgo de hipertensión, niveles de colesterol más bajos y un menor riesgo de diabetes”,

afirmó la doctora Stancic.

“Una dieta basada en vegetales puede beneficiar a un gran grupo de individuos que no responden adecuadamente a la vacunación y que, sin embargo, no tienen una condición de inmunosupresión clásica”, agregó.

Tras la propagación del coronavirus por el mundo, ya se reportaron más de 237 millones de casos de personas con el COVID-19 y más de 4,8 millones de fallecimientos. Al investigarse más sobre el desarrollo de los casos graves, se pudo identificar mejor cuáles son las personas con factores de riesgo de complicaciones.

“Sabemos que hay más propensión a desarrollar el COVID grave en personas con enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y niveles de colesterol alterados, incluso aunque sean jóvenes”, dijo a Infobae Silvio Schraier, vicedirector de la carrera de especialización en nutrición de Fundación Barceló, en Argentina.

“La mejor vacuna requiere ser aplicada a una persona bien nutrida (no de menos ni de más) para poder responder adecuadamente y se produzca la inmunidad humoral y celular contra el coronavirus. La malnutrición tanto en más o en menos es pésima para la salud, y en cuenta al COVID 19 no es una excepción”, añadió Schraier, quien analizó hoy el artículo publicado en la revista American Journal of Medicine.

A partir del 18 de noviembre de 2020, más del 60% de las hospitalizaciones de COVID-19 fueron atribuibles a la obesidad, la hipertensión, la diabetes o la insuficiencia cardíaca, señaló Stancic. “Estamos sugiriendo, tal vez de forma sorprendente, que una parte clave, pero descuidada, de nuestra estrategia de inmunización debería ser apuntalar la salud cardiometabólica del paciente en la medida de lo posible”.

Para mejorar la salud y disminuir la vulnerabilidad a la COVID-19 y otras enfermedades, los autores sugieren tres estrategias clave. Una de ellas es que el personal de la salud hoy debe animar a los pacientes a mejorar las condiciones de salud subyacentes, incluyendo la adopción de hábitos de alimentación saludables, en particular un énfasis renovado en las verduras, frutas, granos enteros y legumbres, y las dietas basadas en plantas.

Esa recomendación está en consonancia con la política de la Asociación Médica Americana de junio de 2021, que insta a los líderes gubernamentales a animar a las personas con condiciones

de salud subyacentes asociadas a la morbilidad y mortalidad por COVID-19 a que acudan a sus médicos para instituir (o reanudar) el tratamiento adecuado para esas condiciones subyacentes.

Los médicos deben remitir a los pacientes apropiados a los profesionales de la nutrición registrados como una cuestión de urgencia médica. Deberían proporcionar información nutricional y codificar los mensajes nutricionales en sus historias clínicas electrónicas para entregárselos automáticamente a los pacientes en el momento de la salida. También los hospitales deben dar información sobre la buena nutrición a los pacientes, las familias, los visitantes y el personal, y deben modelarla con los alimentos que sirven.

“Para que un programa de vacunación funcione, convencer a la gente de que se ponga manos a la obra para la vacunación inicial y los refuerzos necesarios es un paso clave”, remarcó la doctora Stancic. “Mejorar su capacidad de respuesta a la vacuna es otro. Las pruebas sugieren que abordar urgentemente las condiciones de salud subyacentes con, para empezar, una dieta más saludable, no sólo reduciría la probabilidad de infección grave y muerte; con el tiempo también puede ayudar a que las vacunas funcionen mejor”, dijo.

De acuerdo con el doctor Schraier, cada persona debería seguir una alimentación equilibrada y tener en cuenta que hay nutrientes esenciales para aumentar la inmunidad. Uno de ellos es hierro, cuya principal fuente de hierro de alto valor biológico son las carnes rojas. También son necesarios los ácido grasos Omega 3 (EPA, DHA): presentes en el salmón, la caballa, el atún, las sardinas. La chía, aceite de soja y de canola, presentan precursores que requieren de modificaciones dentro del cuerpo para convertirse en EPA y DHA.

La vitamina C se obtiene a través de cítricos, frutillas, kiwi, morrones, col, nabo, rábano, brócoli, papas y perejil crudo, hígado, riñón. La vitamina E se encuentra en frutos secos (como maníes, avellanas y, en especial, almendras), las semillas (como las semillas de girasol), y en las hortalizas de hojas verdes, como la espinaca y el brócoli.

Las vitaminas del Complejo B (B1, B2, B6, ácido fólico, etc.) están presentes en una variedad de alimentos tales como carnes rojas, pescados, lácteos, semillas, huevos, mariscos y en la mayoría de las frutas y verduras. La vitamina B12 se encuentran, en especial, en el huevo y las carnes rojas. También se obtiene a través del pollo, mariscos, la leche y sus derivados.

En cuanto a los minerales, las proteínas animales son una buena fuente de zinc, en especial las provenientes de carne vacuna, de cerdo y cordero. Las nueces, los granos enteros, las legumbres y la levadura también aportan zinc. En tanto, el pescado, los mariscos, las carnes rojas, los granos, los huevos, el pollo, el hígado y el ajo permiten incorporar el selenio.

Los antioxidantes como los polifenoles se encuentran en frutas, vegetales, cereales, y té. Mientras que zanahorias, morrones, boniato o batata dulce, calabaza, verduras y hortalizas, especialmente las de color verde oscuro como, las espinacas, acelgas o brócoli son excelentes fuentes de betacarotenos.

Las fibras también son inmunonutrientes y están en frutas y verduras, especialmente en manzanas, naranjas, zanahorias, brócoli y cebollas. También en el salvado de avena, cebada, nueces, almendras, avellanas, y en las legumbres, semillas y granos, salvado de trigo, maíz, cereales integrales, en las cáscaras de las manzanas y peras, en la parte blanca de las frutas cítricas y legumbres. Además de la alimentación saludable, realizar al menos 30 minutos de actividad física y tomar agua segura son otras claves para resguardar el buen estado de salud.

Por infobae.com