

Por qué la alimentación es clave frente al Covid-19

Nuestra alimentación es clave para todo, y en esta pandemia lo es más. Son varios los estudios científicos que han corroborado que un patrón de dieta mediterránea adecuado protege a la hora de infectarse de Covid-19, pero también de ingresar en el hospital por haber desarrollado una enfermedad grave, o incluso de morir.

Así lo afirma en una entrevista con Infosalus el investigador del CIBEROBN, epidemiólogo y catedrático en Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, el profesor Miguel Ángel Martínez-González, quien remarca que nuestra alimentación es «muy importante» ante este escenario de pandemia.

«Primero se habló mucho de la vitamina D, un inmunomodulador que está en pescados grasos, en las setas, en el huevo, o que se obtiene sobre todo tomando el sol 15 minutos al día, y también a través de suplementos, o de alimentos enriquecidos; si bien afirma que la vitamina D no actúa en solitario, sino que parte de una orquesta más compleja y por eso hay que mirar al patrón alimentario», explica este especialista.

Con ello, remarca que un estudio liderado por el Proyecto SUN, publicado en abril de 2021 en *Clinical Nutrition*, incluyendo más de 9.000 participantes a los que se les valoró su dieta y riesgo de infectarse por Covid se vio «una reducción realmente muy fuerte del riesgo de infectarse con COVID mediante una gran adherencia al patrón de dieta mediterránea, y cuanto mejor lo seguían menos riesgo de infectarse por Covid-19».

Pero según recuerda, poco después, han salido varios estudios científicos con similares resultados, el más importante de ellos el realizado por el español Jordi Merino, que trabaja en Harvard, y que ha constatado que una dieta de alta calidad, como la mediterránea o similares, reduce mucho no solo el riesgo de infectarse del SARS-CoV-2, sino también el riesgo de mortalidad por Covid o el ingreso hospitalario por esta enfermedad.

«Ahora más recientemente se ha visto que no es un alimento singular, porque se han ido analizando todos los componentes de la dieta mediterránea, y quizá se ha visto que el exceso de lácteos enteros aumenta más el riesgo, pero es más importante la acción conjunta de todos ellos que achacarlo a cualquiera aisladamente», subraya el catedrático de la Universidad de

Navarra.

EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD FRENTE A LA COVID-19

Por otro lado, Martínez-González revela que es fundamental el peso de la persona a la hora de afrontar una infección, especialmente la Covid, por lo que insiste en que es fundamental que en nuestra dieta no haya un exceso de calorías, ni de grasas saturadas, ni de azúcares añadidos.

«Todo esto hace que la gente engorde, sobre todo obesidad abdominal, y con ello se logra una inflamación de grado bajo, que asociada a esa obesidad abdominal, tiene mucha relación con la tormenta de citoquinas inflamatorias que se produce en la Covid-19. Pero no solo hay que tener en cuenta que el patrón alimentario sea de calidad, sino que tampoco se gane peso de más, el que uno esté en su peso, porque la obesidad comporta un mayor riesgo de infectarse de Covid y de tener un peor pronóstico de la enfermedad ...

De cara a enfrentarnos a otras enfermedades, dice que el sistema inmunitario es complejo, y precisa de un arsenal muy importante de micronutrientes como la vitamina C o la D, o por ejemplo el zinc, y más que tomar suplementos, lo que realmente protege es tener una dieta mediterránea, que se caracteriza por ser una dieta muy rica en alimentos de origen vegetal, con un papel preponderante del aceite de oliva virgen extra (AOVE), que contiene polifenoles con tantos efectos beneficiosos para nuestra salud, «casi como si fueran vitaminas».

Consumir AOVE, frutos secos, fruta, verdura, legumbre, comer proteínas de pescado, de vez en cuando las de ave, evitar carne roja y procesada así como los lácteos enteros (mantequillas, quesos muy curados entre otros) a su juicio representa un patrón alimentario de calidad.

Por Europa Press