

Una dieta a base de vegetales y pescado podría estar relacionada con un menor riesgo de padecer Covid grave

Desde que comenzó la pandemia, se ha dicho hasta la saciedad que el coronavirus no afecta por igual a todo el mundo. Mientras que para algunas personas puede ser motivo de hospitalización, y la enfermedad ya se ha cobrado casi cuatro millones de víctimas mortales, muchas personas lo pasan con pocos o incluso ningún síntoma.

Como es natural, esta diferencia se ha venido estudiando desde los primeros contagios del virus. Ahora, un estudio realizado por investigadores de seis países, incluido España, y publicado en la revista especializada BMJ Nutrition Prevention & Health, ha relacionado una dieta rica en verduras y frutas y pescado con un menor riesgo de padecer la covid-19 grave.

Cabe señalar que este estudio ha encontrado una correlación estadística entre ambos factores, lo que no implica necesariamente que exista una relación causa-efecto entre ellos; este punto tendría que ser verificado mediante otra clase de estudios.

No obstante, esta no es la primera vez que se propone esta relación entre la dieta y la gravedad de la covid-19. Hay determinadas comorbilidades relacionadas con la alimentación, como la obesidad, la diabetes de tipo 2 o las enfermedades cardiovasculares que ponen la salud de quien las padece en mayor riesgo ante una infección vírica.

El trabajo, con una metodología observacional, se base en las encuestas a 2.884 médicos y enfermeras de primera línea en Francia, Alemania, Italia, España, Reino Unido y Estados Unidos miembros de la red mundial de profesionales sanitarios Survey Healthcare Globus. Entre julio y septiembre de 2.884 se les preguntó acerca de sus patrones dietéticos, en concreto sobre la frecuencia con la que habían consumido 47 alimentos específicos durante el año anterior, así como sobre la gravedad de cualquier caso de covid-19, si la habían padecido.

Igualmente se recogieron otras variables, como antecedentes personales, historial médico o estilo de vida.

Posteriormente, los investigadores discretizaron las dietas en tres tipos: basada en vegetales (alta en verduras, legumbres y frutos secos y baja en aves y carnes rojas) pescatariana (alta en verduras, legumbres, frutos secos y pescado, baja en aves y carnes rojas) y altas en proteínas, con menor presencia de carbohidratos y vegetales en general.

Lo que hallaron es que las personas cuya dieta encajaba en el primer grupo, incluso teniendo en cuenta variables como la edad, la especialidad médica o su estilo de vida, tenían un 73% menos de riesgo de padecer la covid grave, mientras que las del segundo tenían un 59% menos.

En el trabajo se señala que estas correlaciones se mantienen cuando se tienen en cuenta el Índice de Masa Corporal y otras condiciones médicas preexistentes.

En cambio, el estudio no halló ninguna correlación entre la dieta y el riesgo de contraer la enfermedad.

Aparte de su naturaleza observacional y teniendo en cuenta que los autores no buscaban sentar una relación de causalidad, el trabajo tiene otras limitaciones que se señalan en los resultados.

Por una parte, las respuestas están basadas en los recuerdos de cada participante, más que en evaluaciones objetivas. Por otra, el número de hombres era mayor que el de mujeres, por lo que los resultados podrían no ser extrapolables.

También, teniendo en cuenta que estas personas eran profesionales sanitarios, sus hábitos posiblemente no representan los del grueso de la población.

Sin embargo, estos resultados inciden en la idea de que ciertos nutrientes fitoquímicos, como polifenoles y carotenoides, y otros que se encuentran en abundancia en las plantas como ciertas vitaminas y minerales, son importantes para la salud del sistema inmunitario. Igualmente, el pescado es una fuente importante de vitamina D y ácidos grasos omega-3, con propiedades antiinflamatorias.

Con información de [20MINUTOS.ES](https://20minutos.es)