

Formas de aumentar las defensas naturales de su cuerpo

Dormir lo suficiente

El sueño inadecuado o de mala calidad está relacionado con una mayor susceptibilidad a las enfermedades. En un estudio con 164 adultos sanos, se evidenció que quienes dormían menos de 6 horas cada noche tenían más probabilidades de resfriarse que aquellos que dormían más de 6 horas. Los adultos deben aspirar a dormir 7 o más horas cada noche, los adolescentes entre 8 a 10 horas, mientras que niños pequeños y bebés hasta 14 horas.



Hacer ejercicio moderado

El ejercicio regular y moderado puede reducir la inflamación y ayudar a que las células inmunitarias se regeneren regularmente. Ejemplos de ejercicio moderado incluyen caminar a paso ligero, andar en bicicleta de manera constante, trotar, nadar y hacer caminatas regularmente. La mayoría de las personas deberían aspirar a realizar al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.

Mantenerse hidratado

La deshidratación puede causar dolores de cabeza y dificultar el rendimiento físico, la concentración, el estado de ánimo, la digestión y la función cardíaca y renal. Estas complicaciones pueden aumentar su susceptibilidad a la enfermedad. Para prevenir la deshidratación, debe beber suficiente líquido diariamente para que su orina sea de color amarillo pálido.



Manejar sus niveles de estrés

Aliviar el estrés y la ansiedad es clave para la salud inmunológica. El estrés a largo plazo promueve la inflamación, así como los desequilibrios en la función de las células inmunitarias. En particular, el estrés psicológico prolongado puede suprimir la respuesta inmunitaria en los niños.

Consumir más alimentos vegetales integrales

Los alimentos vegetales integrales como frutas, verduras, frutos secos, semillas y legumbres son ricos en nutrientes y antioxidantes que le brindan una ventaja contra las enfermedades al disminuir la inflamación. La inflamación crónica está relacionada con numerosas condiciones de salud, incluidas las enfermedades cardíacas, el Alzheimer y ciertos tipos de cáncer.



Incorporar más grasas saludables

Las grasas saludables aumentan la respuesta inmunológica de su cuerpo, disminuyendo la inflamación. El aceite de oliva extra virgen, por ejemplo, además de ser antiinflamatorio, puede ayudar a su cuerpo a combatir las bacterias y otros microorganismos "dañinos" que causarían enfermedades. Los ácidos grasos omega-3, como los del salmón y las sardinas, son altamente antiinflamatorios.



Comer más alimentos fermentados o tomar un suplemento probiótico

Los alimentos fermentados, como el yogur, el chucrut, la kombucha, el kimchi y el kéfir (yogur de pajaritos), son ricos en bacterias beneficiosas llamadas probióticos, las cuales pueblan el tracto digestivo. La investigación sugiere que una red floreciente de buenas bacterias intestinales puede ayudar a sus células inmunitarias a diferenciar entre células normales (sanas) y organismos invasores dañinos.



Limitar los azúcares añadidos

La investigación emergente sugiere que los azúcares agregados y los carbohidratos refinados pueden contribuir de manera desproporcionada al sobrepeso y la obesidad. Dado que la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas pueden debilitar su sistema inmunológico, el limitar los azúcares agregados es imperativo para que nuestra alimentación pueda estimular este importante sistema.



Suplementar sabiamente

Los estudios indican que los siguientes suplementos pueden fortalecer la respuesta inmunológica general de su cuerpo:

- ✓ **Vitamina C.** Según una revisión en más de 11.000 personas, tomar entre 1.000 y 2.000 mg de vitamina C al día redujo la duración de los resfriados en un 8% en adultos y un 14% en niños.
- ✓ **Vitamina D.** La deficiencia de vitamina D puede aumentar sus posibilidades de enfermarse, por lo que la suplementación puede contrarrestar este efecto.
- ✓ **Zinc.** En una revisión en 575 personas con resfriado común, la suplementación con más de 75 mg de zinc por día redujo la duración del resfriado en un 33%.

- ✓ **Sauco.** Una pequeña revisión encontró que la baya del saúco podría reducir los síntomas de las infecciones virales de las vías respiratorias superiores.
- ✓ **Equinácea.** Un estudio en más de 700 personas encontró que aquellos que tomaron equinácea se recuperaron de los resfriados un poco más rápido que aquellos que recibieron un placebo o ningún tratamiento.
- ✓ **Ajo.** Un estudio de alta calidad de 12 semanas en 146 personas encontró que la suplementación con ajo redujo la incidencia del resfriado común en aproximadamente un 30%.

