

# *El sistema inmunológico y las múltiples formas de reforzarlo*

---



## **¿CÓMO FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO**

Causa admiración aquellas personas que mantienen una buena salud, y por lo general se enferman poco, lo cual está relacionado estrechamente con su sistema inmunológico, que tiene entre sus funciones la de proteger el cuerpo de los agentes nocivos, infecciones y otras enfermedades.

Por eso es de vital importancia crear hábitos saludables que lo refuercen: uno de estos es reducir el estrés que altera el estado de ánimo, además de causar depresión y ansiedad que afectan directamente a la inmunidad. Puede incluso dañar la resistencia y aumentar la probabilidad de contraer o desarrollar algunas enfermedades.

También se recomienda escuchar música. Esta sencilla costumbre puede ser una forma ideal de bajar los niveles de cortisol y mejorar la salud. Otra forma de disminuir el estrés es meditar con sistematicidad.

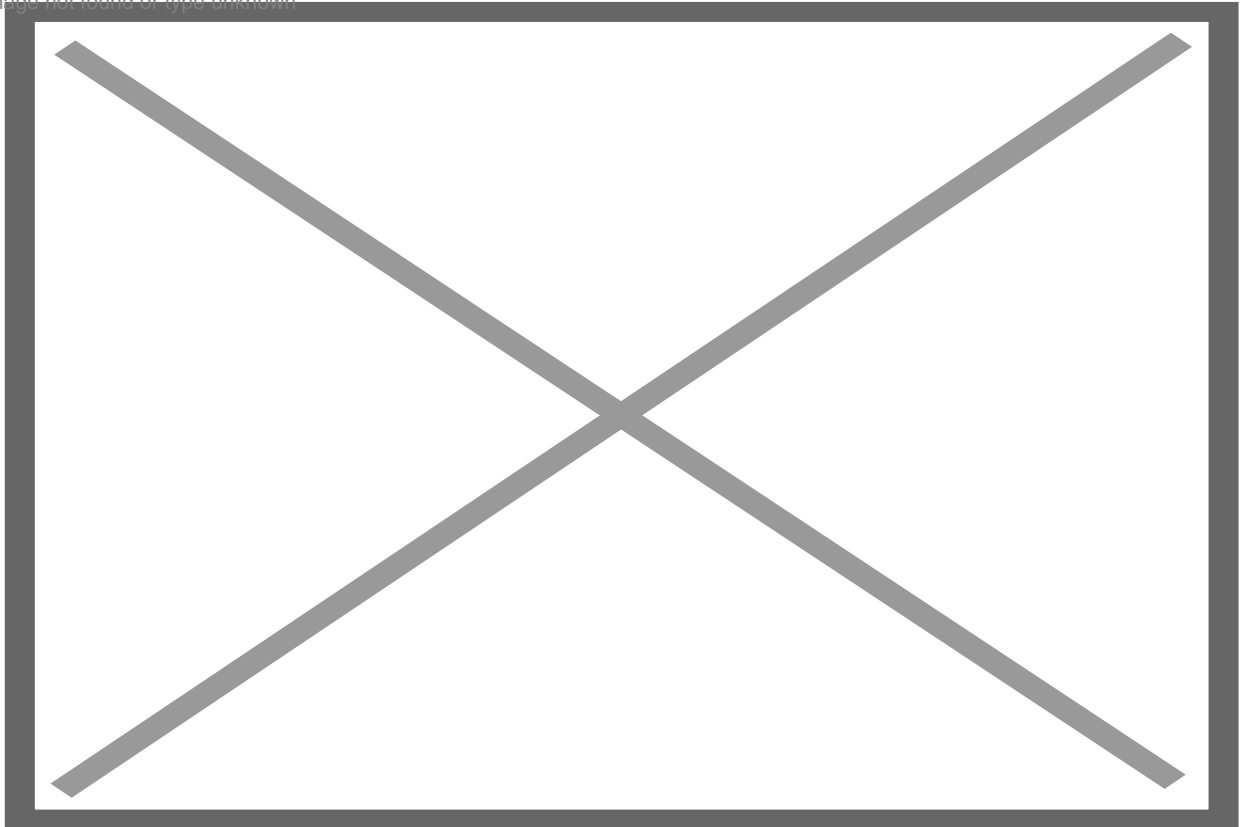
Otro consejo es terminar el baño con agua fría pues ayuda a resistir contra la gripe; además de pasar más tiempo junto a la naturaleza: ayuda respirar un aire más puro y mantener la mente "libre". Además, hacer deporte regularmente contribuye a reducir la caída de la función inmune relacionada con la edad, según afirma un sitio especializado en Internet.

Vitaminas esenciales en el empeño son la vitamina C, ya que es el nutriente más importante para el cuerpo, debido a que aumenta la producción de células que combaten las infecciones en la sangre y

reduce el riesgo de contraer virus.

La vitamina E, por su parte, estimula la producción de células que combaten los gérmenes, las bacterias y el cáncer, además de proteger el cuerpo de los contaminantes ambientales.

Image not found or type unknown



Como alimentos seleccionados para ese fin se destacan el melón, el maíz, el nabo, la col, papa, calabaza, remolacha, el brócoli y los espárragos, entre otros. Todos ellos contienen antioxidantes que ayudan a reparar las células dañadas por radicales libres.

El selenio es un elemento que se encuentra en algunos pescados, carnes y cereales integrales. La fibra de estos alimentos ayuda al cuerpo a deshacerse de toxinas a través del hígado, fortaleciendo así el sistema inmunológico.

El zinc es otro mineral que se encuentra en productos lácteos, frutos secos, mariscos, carnes rojas, y cereales integrales. Es importante para mejorar la función de las células T, vitales en la identificación de antígenos que informan al sistema sobre la presencia de invasores nocivos, afirman los expertos.

No se debe de tomar mucho sol -aconsejan especialistas-; es importante nutrirse con vitamina D, pero si se abusa de ello, además de causar envejecimiento de la piel, también puede contribuir a que desarrollemos cáncer. El sistema inmunológico y las múltiples formas de reforzarlo.

La vitamina A fortalece el sistema inmunológico, ayuda a conservar los dientes, la piel, los tejidos blandos y los huesos. Además, estimula una mejor visión.

El descanso es vital para el cuerpo y la mente; se debe dormir entre seis y ocho horas, así el cuerpo producirá las células adecuadas durante el reposo.

Es necesario no ingerir alcohol, pues contiene metabolitos denominados aldehídos, que dañan el organismo y lo hacen más vulnerable ante las enfermedades. Así vemos que el tabaco tiene un efecto semejante al alcohol, pues afecta al sistema de defensa y predispone al cuerpo a sufrir enfermedades

respiratorias como neumonía o bronquitis.

Muchos estudios relacionan la risa con el sistema inmunológico por aumentar los anticuerpos.

El coco como fruta o aceite, es fuente de ácido láurico, un tipo de grasa que se convierte en monolaurina en el intestino y tiene propiedades antibacterianas, antivirales y antifúngicas.

Cuando el ajo se consume crudo, tiene acción antimicrobios y es uno de los mejores alimentos que existen para fortalecer el sistema inmunológico, en tanto el chocolate negro y vino tinto, en pequeñas dosis, contienen los antioxidantes necesarios para reducir las inflamaciones.

Un estudio divulgado por Proceedings of the National Academy of Sciences demostró que algunas sustancias encontradas en el té pueden mejorar la respuesta inmune contra las infecciones.

Lo cierto es que las personas que enferman con frecuencia y padecen de resfriados, gripes u otras dolencias deben preocuparse por su sistema inmunológico para tener una buena salud. (Tomado de RRebelde).

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/216484-el-sistema-inmunologico-y-las-multiples-formas-de-reforzarlo>



**Radio Habana Cuba**