



Inmunonutrición y estilo de vida

La Inmunonutrición es el estudio de la interacción entre el sistema inmune y la nutrición como se desprende de la palabra que lo define. Sin embargo, hay que tener en cuenta multitud de factores que intervienen en la gestión y el comportamiento de este binomio, teniendo también una importancia decisiva los demás sistemas del organismo (endocrino, nervioso, cardiovascular, pulmonar, etc.), así como el estilo de vida.

La Inmunonutrición hoy en día es una materia en auge, por su potencial utilidad en la promoción de la salud y la prevención de diversas patologías. Más específicamente, estudia el impacto de los alimentos y sus componentes (nutrientes y compuestos bioactivos) sobre los marcadores de procesos fisiológicos y patológicos relacionados con los mecanismos de defensa inmune y con la homeostasis inmunológica que evita la inflamación y la hiperreactividad. La Inmunonutrición proporciona, en definitiva, conocimientos que pueden ser útiles para avanzar hacia una nutrición óptima, tanto a nivel personalizado, como para activar pautas de actuación sobre grupos vulnerables de población específicos o bien, en situaciones particulares.

Por todo ello, nuestro grupo de investigación ha definido la Inmunonutrición como el estudio de la relación entre la Nutrición y las 4 “les”: Inmunidad, Infección, Inflamación e Injuria o daño tisular.

Sin embargo, ahondando en el sistema inmune, se descubrió a finales del pasado milenio, el gran papel de la microbiota intestinal y su interrelación con todos los órganos y sistemas de nuestro organismo. Aunque queda todavía mucho por investigar, cada vez es más conocida la actuación del microbioma en general. Ciertamente es que hay multitud de factores que intervienen en su génesis. Por este motivo, es importante tener en cuenta actuaciones en el estilo de vida para lograr una microbiota lo más saludable posible. Partiendo del momento del nacimiento, es esencial la promoción de un parto natural, vaginal. Con demasiada frecuencia se programan partos por cesárea, por el control y la comodidad que supone tanto para la madre como para el obstetra, sin tener en cuenta que la comunicación y la transmisión microbiana de la madre al recién nacido es mucho mayor

en un parto vaginal. Asimismo, la lactancia materna es indispensable por la cantidad de ingredientes que conlleva la leche de la madre, incluyendo multitud de factores antiinflamatorios (péptidos bioactivos, ácidos grasos poliinsaturados, componentes antimicrobianos, hormonas, citoquinas, nucleótidos, células inmunocompetentes), todos ellos componentes promotores de la tolerancia y la maduración del sistema inmunitario que aporta al neonato, Es cierto que el ambiente en el que se desarrolla y crece el niño afecta también su microbiota, y con el tiempo, tanto la alimentación como todo su estilo de vida y el lugar de crecimiento y desarrollo, tendrán consecuencias para conseguir un buen estado nutricional o todo lo contrario, un riesgo para su salud.

En cuanto a los hábitos de vida, es importante vigilar los siguientes puntos: 1) alimentación, priorizando un alto consumo de alimentos con fibra, proteínas y grasa de buena calidad, fomentando la carne blanca sobre la roja y los ácidos grasos mono y poliinsaturados sobre los saturados, además de consumir más carbohidratos complejos que simples (azúcares), sin olvidar un correcto comportamiento alimentario, 2) actividad física diaria, incluyendo algún tipo de deporte satisfactorio para la persona en particular que lo realice durante 3-4 días/semana, 3) calidad y cantidad de sueño, que sea capaz de reparar el cansancio diario, manteniendo como base un número de horas adecuado cada día, 4) gestión de las emociones, evitando situaciones de estrés que puedan ser perjudiciales para el metabolismo y el sistema inmunitario.

En definitiva, el estudio de la Inmunonutrición tiene impacto integrador en la vigilancia de la salud en diversos grupos de población, dependiendo de la edad, estado de salud o patologías subyacentes,

Como es bien sabido, la Inmunonutrición es una relación de los marcadores inmunológicos con los sistemas nervioso y endocrino, y con la microbiota intestinal, que tiende a abordarse, en la actualidad, de forma integradora para poder explicar la regulación metabólica global. La necesidad de mantener un buen estado nutricional para asegurar una correcta respuesta inmune ante cualquier agresión externa es evidente. Sin embargo, los buenos hábitos, no solo de dieta y comportamiento alimentario, sino también de actividad física, sueño y descanso, así como de cuidado emocional, participan en la regulación de los sistemas fisiológicos, incluyendo la función inmunitaria, repercutiendo así en la salud global.