

La buena nutrición nos protege de la gripe

Por: Redacción

A medida que otra epidemia de gripe desgarrar los Estados Unidos, la nación parece estar casi indefensa. Desde vacunas contra la influenza hasta hábitos de buena salud como lavarse las manos y cubrirse la boca cuando se tose, ningún remedio es infalible.

Según expertos, una de las mejores apuestas contra la gripe es comer más saludable. Una buena nutrición, de acuerdo con la American Dietetic Association, puede ayudarlo a evitar el "flu" al aumentar el sistema inmunológico del cuerpo.

"La nutrición adecuada es un gran componente de la salud oral y la salud en general", nos dice la Dra. Sanda Moldovan, galardonada periodonista y nutricionista, con prácticas en Beverly Hills y Manhattan, y autora del libro sobre medicina alternativa "HEAL UP!: Cómo reparar, reconstruir y renovar de forma natural".

Aprovechando que en marzo se celebra el Mes Nacional de la Nutrición, la Dra. Moldova nos recomienda tres formas para proteger y sanar el cuerpo con una nutrición adecuada:



Consumir antioxidantes

Estos alimentos combaten el daño potencial causado por las células dañinas. Por lo tanto, consuma una gran variedad de coloridas frutas y verduras, que contienen potentes antioxidantes. "Las frutas y verduras frescas son mejores porque la cocción destruye la mayoría de los antioxidantes", afirma Moldovan.

"Básicamente, cuanto más coloridos son los alimentos, más antioxidantes tienen. Las verduras de hoja verde también contienen un suministro saludable de minerales y clorofila, que ayudan en el proceso de rehabilitación", añade.

Mezclar bien proteínas, azúcar y grasas

"Las dietas bajas en proteínas y altas en azúcar y grasa animal pueden aumentar la inflamación. Pero no elimine completamente las grasas de la dieta", señala Moldovan. "Debería incluir grasas saludables como aceitunas, semillas de lino, aceite de coco, nueces y aguacate", agrega.

Se ha demostrado que las dietas ricas en ácidos grasos omega-3, que se encuentran en pescados de agua fría como el salmón y el bacalao negro disminuyen el dolor y la inflamación. Las dietas con muy poca

proteína pueden agotar el sistema inmunológico.

Equilibrio ácido-alcalino

"La mejor herramienta que tiene para la vida diaria y la curación es la forma en que come. Por ejemplo, una dieta alta en azúcar es ácida, mientras que la incorporación de alimentos alcalinizantes, como los limones, las limas y los vegetales de hojas verdes oscuras combaten la acidez. También están cargados de vitaminas, minerales y antioxidantes", comenta Moldovan.

"No hay un consejo nutricional de talla única para todos. Cada persona

tiene una forma diferente de absorber y procesar vitaminas y minerales. La conclusión es que la comida es alimento y es vital que obtengamos lo que necesitamos para mantenernos saludables, combatir enfermedades y sanarnos", indica la reconocida galena.

Deficiencia en vitaminas

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y el Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA), más del 50 por ciento de los estadounidenses tienen deficiencias en vitaminas A, C y D y E, así como en calcio y potasio.

"Desafortunadamente, la mayoría de las personas no obtienen los nutrientes necesarios de sus alimentos", nos dice la Dra. Sanda Moldovan. "Por ejemplo, la vitamina D necesita suplementos porque no podemos obtener suficiente de la comida sola. La investigación ha demostrado que un nivel óptimo de vitamina D, junto con una dieta saludable, es la clave para mantenerse saludable durante esta temporada de gripe".

