

Comprendiendo cómo funciona, logro cambios positivos

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

Éste es un excelente momento para aprender un poco más sobre cómo nuestro cuerpo es capaz de protegerse y sanar. A esta protección se le llama **sistema inmunitario o de defensas**. Este sistema está encendido permanentemente, y el hecho de que en últimas fechas las personas estén más preocupadas por él, no hace que sea más fuerte. Ocuparse de ello sí.

Entonces, para trabajar en mantener o mejorar el sistema inmune primero echemos un vistazo a **cómo funciona**.

El sistema inmune no está aislado del resto del cuerpo. De hecho, el cuerpo humano es un conjunto de sistemas, un ejercicio maravilloso de reacciones en cadena que originan **homeostasis o equilibrio**. En ocasiones el cuerpo no logra recuperar este equilibrio, y ya conoces el resultado. Debido a ello y sabiendo que somos seres complejos, no pretendo ofrecer soluciones mágicas, pero sí aportar información para que **la nutrición** que juega un papel importante **sea tomada en cuenta**. Por ello, es importante hacer un alto y observar no sólo lo que comemos, sino aquello que nuestro estado emocional nos pide debido a los cambios de rutina, cuyo impacto en la salud es importante.

Así que **una lista de alimentos no es la panacea**, aunque aporta una gran cantidad de material con el que el cuerpo hará su trabajo. Los momentos de crisis pueden servir para conocer tus reacciones, usar tus herramientas para recuperar tu estado de salud o mantenerlo.

Una **alimentación sana y equilibrada es una herramienta excelente para mejorar el sistema inmune**, pero un estado emocional y mental ansioso, al que la neurociencia llama “estado de alerta constante”, de miedo, incertidumbre, estrés, aumenta los niveles de cortisol y adrenalina entre otras sustancias, generando una cascada de respuestas biológicas desfavorables, pongamos un ejemplo: colitis. Se sabe que un desequilibrio en la flora intestinal ocasionado por ella tiene un impacto en el sistema inmune.

¿Ya comenzamos a darnos cuenta de que **debemos abarcar mucho más**? habiendo aclarado esto, podemos encontrar una serie de alimentos que nos aportan sustancias para nuestro sistema nervioso central y a su comunicación con el resto del cuerpo. Es decir, **controlemos el sistema nervioso para que el sistema inmune haga su trabajo**, para que el resto del cuerpo haga su trabajo, fuera de una zona de “peligro”.

Cuando el cuerpo tiene **alimentos de calidad** mejoran todos los sistemas, por lo que la próxima vez que comas algo visualiza que formará parte de todas tus células, de tu ADN. Una acción pequeña como elegir fruta fresca en lugar de en lata ya es un cambio. El aporte de nutrientes y su biodisponibilidad es mucho mayor en la primera opción. Así que hagamos nuestra parte que es **elegir bien y dejemos al cuerpo hacer el resto**. Recuerda

que para eso está diseñado. Te cuida y defiende siempre no sólo ahora, esa es su naturaleza. Lo tuyo es ofrecerle lo que necesita con responsabilidad y cuidado.

Bien, vayamos en busca de los alimentos recomendados.

Necesitarás **alimentos ricos en magnesio, triptófano, potasio, vitaminas del complejo B, omega 3**, elementos que son precursores de la producción de neurotransmisores como la serotonina, melatonina y endorfinas. Estas sustancias son responsables de un estado más relajado, del control del sueño, de la comunicación entre las neuronas, del mejor funcionamiento del cerebro.

Aumenta tu **consumo de frutos secos** (almendras, pepitas de girasol), **pescado de agua fría, cereales enteros** (como avena, arroz o quinoa), **chocolate** (sobre todo aquél que tiene más del 70% de cacao), **plátanos, verduras de hoja verde, setas y frutos rojos**. No olvides **las grasas buenas como el aguacate y aceite de oliva** extra virgen y **las proteínas de alto valor biológico**, como el huevo y la carne.

Ten en cuenta que no se trata de atiborrarse sólo porque son alimentos recomendados, se trata de tener **una alimentación variada, completa y equilibrada**. En lo posible, intenta dejar lejos de tu caja de herramientas los alimentos que parecen satisfacer sólo una necesidad emocional, como las harinas y las fritangas, las chucherías que de pronto ofrecen hacerte sentir mejor.

Y si fuera el caso, compensa **el ejercicio** con una buena comida **y... respira**. ¡Toma el tiempo!, ahora lo tienes. Aprende a mirar dentro y fuera.

A veces, **un cambio en la temperatura** ajusta tu estado emocional. Un día caluroso puede poner a algunas personas de malas. Puede estar generando un estado de desequilibrio, puede ser sinónimo de caos. Algo tan simple como un vaso de agua fresca nos regresa al momento presente.

Tú te conoces. Sabes qué sucede cuando hay demasiado ruido o demasiado silencio, cuando falta sal o hay exceso. ¿Cuál es la respuesta? Ahora sí puedes tomar ese vaso de agua fría de yerbabuena con limón, de fresa con jengibre, lograrás el cambio emocional y el aporte nutricional.

Conviene que aprendas, podrás apoyar a otros y este camino será más simple. Llena tu caja con herramientas para la salud y deja a tu cuerpo hacer su trabajo. El tiempo es un recurso maravilloso... ¡que sea una bendición!