

ALIMENTACIÓN Y COVID-19

Resumen de la Ponencia impartida telemáticamente en la CONFERENCIA INTERNACIONAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DE LA UNESCO (10º ANIVERSARIO DECLARACIÓN COMO PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD) POR EL DIRECTOR DE LA FCCR .

- La alimentación no evita ni cura el coronavirus, está claro; pero sí debemos adoptar una dieta saludable para fortalecer nuestras defensas.
- La **Dieta Mediterránea** en nuestro contexto, y más en estos momentos de pseudo-confinamiento, es la mejor opción ya que nos puede beneficiar por múltiples mecanismos.

Los principales signos, síntomas y secuelas se pueden ligar a ellos y específicamente a su prevención con la Dieta Mediterránea (D.M.).

El dolor de cabeza; la pérdida de gusto y olfato; diarrea, vómitos y náuseas; el cansancio y la pérdida de apetito; la intolerancia a la lactosa; dolor y flojedad de piernas; la hipertensión y la diabetes; las neuropatías –entre otras- son patologías que se benefician de la D.M.

La falta de ejercicio físico (elemento de este estilo de vida) en los confinamientos lleva también a un estreñimiento que se regula con esta D.M.

- El confinamiento por el coronavirus COVID-19 OBLIGA a adaptarnos de forma diferenciada, en amplias áreas de nuestro estilo de vida y por tanto, en nuestra DIETA.
- Para sobrellevar la pandemia es imprescindible

Una alimentación adecuada e integral

Actividad física y deportiva en el entorno que desarrollemos nuestra vida.

Actividad mental relajada, relativizando los problemas: lectura, música, pintura, etc., con un control horario de los informativos de los M.C.S.

- Comprar y almacenar alimentos para muchos días no es la solución idónea.
- Debemos conjugar en el consumo, productos frescos de proximidad con algunos otros como legumbres y porqué no (¿) alimentos congelados saludables de pescado blanco y azul y carne blanca como el pollo.
- Los frutos secos sin sal son también nutrientes que no deben faltar como complemento a nuestra alimentación.
- Todos ellos, deben ayudar a aumentar nuestras defensas naturales y mantener nuestro estado anímico y emocional.

- **ALGUNAS REGLAS:**

- Las frutas, verduras y hortalizas, cocidos o crudos deben ser la BASE de nuestra alimentación, variando cada día su composición. Los productos de proximidad nos lo permiten

- El diferente color aporta variedad de propiedades antioxidantes: en las frutas cítricas como la naranja y las fresas; en las bayas y frutas rojas, con alto nivel de vitamina C y flavonoides; o las verduras amarillas, naranjas y las de hojas verde, que aportan betacaroteno, antioxidante relevante en las defensas naturales de piel y mucosas.
- A la hora de comer debemos escoger los alimentos por sus micronutrientes
- **Cereales Integrales y Carnes Magras:** Nos aportan vitamina B y aminoácidos para reforzar nuestras defensas. El hierro y zinc, debemos evitar sus carencias con estos productos y estar inmunológicamente reforzados frente a la pandemia.
- Productos Lácteos como el **yogurt** y las **bebidas lácteas fermentadas**, contienen microorganismos vivos que nos van a permitir mantener una microbiota intestinal saludable y reforzar nuestras defensas inmunitarias.
- Los **frutos secos**, que además de zinc contienen antioxidantes como el selenio y la vitamina E.
- A ciertos tipos de setas de los bosques, como los **níscalos** de Soria así como al **ajo** también se les ha atribuido efecto antiviral y antibacteriano (En estudio).
- Reducir los productos en cuya composición haya muchas calorías y tengan bajo poder nutricional. El aporte calórico en el confinamiento es inferior y por ello los alimentos con muchos azúcares simples y grasa (snacks, dulces y bollería, bebidas espumosas, etc) y el alcohol no son buenos compañeros en el confinamiento. Hay que diferenciar el origen de las calorías. Por ejemplo, 100 kilocalorías procedentes de fruta, verdura o frutos secos **aportan muchos más nutrientes** que 100 kilocalorías procedentes de bollería industrial, aunque contengan la misma energía.
- Hacer Comidas que mantengan las proporciones de los platos saludables, incluyendo una ración de verduras crudas al día, sumando hortalizas y frutas, y añadiendo legumbres y frutos secos para mantener una ingesta proteica suficiente y alternar con la carne y otros productos de origen animal.
- **Adaptación en caso de estar enfermos.** Si enfermamos en casa, hay que mantener una alimentación suave y nutritiva, priorizando fruta y verdura a la vez que se mantiene una correcta hidratación. La sopa de pollo y las grasas omega-3 del pescado pueden ayudar a aliviar algunos síntomas como el dolor de garganta y la recuperación en estados gripales o catarrales.
- **Vitamina D:** hay alimentos que contrarrestan la deficiencia de sol. El confinamiento puede AFECTAR especialmente en muchas personas que no disponen de espacios y salidas que permitan tomar el sol un poco cada día.
- Esta carencia incide en el déficit de vitamina D, vitamina que se obtiene a partir de los rayos UVB de la luz solar y que es fundamental para la calidad ósea y evitar ENFERMEDADES como la diabetes tipo I, la obesidad, diversas patologías cardiovasculares, incluso esclerosis múltiple, asma y,

lo que es especialmente peligroso durante una pandemia: **DISFUNCIONES INMUNOLÓGICAS.**

- Niveles bajos de vitamina D aumentan significativamente la probabilidad de padecer la gripe y otras infecciones agudas o empeorar las enfermedades autoinmunes. Esta carencia la podemos contrarrestar en casa con algunos alimentos: pescados azules (pueden ser en lata o conserva) como las sardinillas, los boquerones, las anchoas, el atún..., los lácteos (algunos además vienen enriquecidos con vitamina D) o los huevos
- **CONSUMO RACIONAL de alimentos:** Son épocas de inactividad y debemos valorar la cantidad de comida que comemos, que debe ser moderada ya que el consumo energético baja.
- **EJERCICIO FÍSICO:** Debemos prevenir nuestras variaciones de peso y en gran medida nuestra pérdida de masa muscular y ósea.
- La inactividad física se vincula a una proinflamación y, a la larga, a una disfunción metabólica, tanto en el adipocito (donde se almacena la grasa) como en el músculo, proceso que puede ser mitigado para la actividad física, incluso, sin la pérdida de peso.
- Para combatir la inactividad y la práctica del deporte, en casa se puede realizar ejercicios dirigidos online, con bicicletas estáticas, subir y bajar escaleras, saltar a la comba.
- **La APATÍA** y la reducción del movimiento y de estar muchas horas en el hogar con los niños, el teletrabajo y la falta de relación directa con amigos y familiares son factores que condicionan ANSIEDAD Y ESTRÉS.
- El confinamiento por la COVID-19 en España, ha llevado a la adopción de una dieta más saludable en la población de todas las regiones con una mayor adhesión a la D.M..
- **“En el caso de las frutas, verduras, pescado y legumbres, el consumo durante la pandemia se ha incrementado en España, en torno a un 30% y 50%, lo que es un dato positivo sobre todo para tratar de consolidar unos hábitos alimentarios que se mantengan cuando termine el confinamiento”.**(Fundación Española de Nutrición).
- **LA MEJOR PREVENCIÓN ES LA DIETA MEDITERRÁNEA" "NO HAY ALIMENTOS ANTI COVID-19”.**

Dr. Juan Manuel Ruiz Liso
Director FCCR