

Frutas y hortalizas, aliados contra el Covid-19

Estos productos contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmunológico¹ y a reducir el riesgo de padecer obesidad, factor de riesgo en los pacientes de coronavirus, o a desarrollar otro tipo de enfermedades no transmisibles.

Muchas hortalizas contienen activos clave, como las vitaminas A, C, B6 y B9, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario. El pimiento rojo es rico en vitamina A, C, B9 y es fuente de vitamina B6; el tomate es fuente de vitamina C; el calabacín es fuente de vitamina B9 y el melón es rico en vitaminas A y C².

Madrid, 23 de septiembre de 2020.- Mientras que se aceleran las investigaciones sobre fármacos y vacunas para hacer frente a la pandemia, las personas, además de seguir las recomendaciones de higiene, distancia social y uso de mascarillas marcadas por las autoridades sanitarias, también podemos protegernos del Covid-19 fortaleciendo nuestro sistema inmunológico. Máxime, además, con la llegada del otoño, donde la bajada de las temperaturas provoca un aumento y empeoramiento de las infecciones respiratorias.

La Organización Mundial de la Salud asocia la baja ingesta de frutas y hortalizas a una mala salud y a un mayor riesgo de contraer enfermedades no transmisibles como la diabetes, el cáncer y las dolencias cardiovasculares. También de la obesidad, considerado como un factor de riesgo para contraer cualquiera de ellas, además del Covid-19. Según un estudio elaborado por la Sociedad Española de Obesidad, el 80% de los pacientes que experimentaron la infección por coronavirus de forma grave (precisaron intubación, ventilación mecánica en la UCI y/o fallecieron) eran obesos. Es por ello que **una correcta alimentación** puede ayudarnos a mejorar nuestro sistema inmunológico, primera barrera contra la infección.

Combatir la pandemia desde la alimentación

Un consumo diario de cinco raciones de frutas y verduras resulta vital para reforzar nuestras defensas, ya que determinados nutrientes aportan a nuestro organismo las dosis necesarias para un correcto funcionamiento del sistema inmunitario. Así, el **pimiento** es rico en vitamina A, B9, C y es fuente de vitamina B6; el **tomate** es fuente de vitamina C; el **calabacín** es fuente de vitamina B9; y el **melón** es rico en vitaminas A y C. Estas vitaminas y elementos contribuyen al normal funcionamiento de nuestro sistema inmunitario y actúan como protección de los tejidos

¹ REGLAMENTO (CE) No 1924/2006

² REGLAMENTO (CE) No 1924/2006

corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas.

Según **Ana Molina**, **asesora nutricional del programa CuteSolar**, puesto en marcha por la UE para aumentar el conocimiento de los beneficios que representan para la salud el consumo de frutas y hortalizas cultivadas en los invernaderos solares, “la infección del SARS-Cov 2 se puede dividir en 3 fases: incubación asintomática, periodo levemente sintomático con presencia del virus y periodo altamente sintomático con afección respiratoria y alta carga viral. Es, precisamente, durante las dos primeras etapas cuando se requiere una respuesta inmune adaptativa para eliminar el virus y evitar la progresión de la enfermedad a etapas severas. Por lo tanto, las estrategias para aumentar las respuestas inmunes en esta etapa son muy decisivas para generar una inmunidad antiviral específica”.

Así lo corroboran también **María Dolores del Castillo** y **Amaia Iriondo**, investigadoras del Consejo Superior de Investigaciones Científicas CSIC en el Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CIAL), quienes señalan que “debido a la pandemia, los alimentos y bebidas para fortalecer la inmunidad disfrutarán de un interés creciente. Los ingredientes que tienen más probabilidades de tener éxito durante este período son aquellos con propiedades beneficiosas asociadas a la inmunidad, como la vitamina C, la vitamina D, los probióticos, las proteínas y la fibra dietética; y de manera indirecta, por su acción antioxidante, la vitamina E, los beta carotenos y algunos polifenoles”.

De hecho, un [estudio](#) realizado por la Universidad de Chicago y publicado en la revista médica JAMA Network Open ha evidenciado que las personas con déficit de vitamina D tienen el doble de posibilidades de contagio por Covid-19. No es el primer estudio que apunta en esta dirección.

Muchos de estos activos se encuentran en las frutas y verduras, cuya ingesta se ha incrementado desde que se declaró la pandemia. Según los últimos datos del Panel de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, el consumo de frutas se incrementó en mayo un 17,8% y el de hortalizas, un 26,4%, siguiendo la tendencia al alza experimentada durante los dos meses anteriores. Gran parte de estos productos se cultivan en los invernaderos del sur de Europa (Almería y la costa de Granada), encargados de abastecer a más del 47% del mercado interno y al 50% de los mercados europeos. Aquí se cultivan productos bajo técnicas sostenibles, una práctica que se ha convertido en una prioridad para los consumidores, cada vez más preocupados por una producción respetuosa con los trabajadores y el medio ambiente y comprometida con la seguridad alimentaria.

Para más información:

María Jesús Gómez Talaván (mjgomez@roatan.es). Tlf. 91 563 67 80/ 615 45 04 41