

Breve comunicación de CEPEA sobre las estrategias nutricionales ante la situación de emergencia sanitaria

El mundo y nuestro país se encuentran en un estado de conmoción por la irrupción del COVID 19 y la expansión de este nuevo coronavirus. Todos los esfuerzos de prácticamente más de la mitad de la población mundial convergen en unas pocas medidas paliativas: el aislamiento social, el cuidado en especial de los adultos mayores y otros grupos de riesgo y extremas medidas de higiene, en particular el correcto y frecuente lavado de manos e higiene doméstica.

Hasta el momento no existen tratamientos efectivos y reconocidos, aunque algunos protocolos ya se encuentran en implementación con la esperanza de que en el menor tiempo posible pueda identificarse alguna respuesta hasta disponer de una vacuna específica.

Las infecciones del tracto respiratorio y neumonías complejas son la mayor preocupación como consecuencias principales del avance de la nueva enfermedad y su costo en vidas humanas.

Es sabido que la protección frente a infecciones de esta naturaleza depende de la robustez del sistema inmune, conformado por dos grandes componentes: el innato o rápido y el adaptativo, de respuesta más lenta pero persistente que el anterior. El sistema innato está compuesto por diferentes barreras físicas (piel, mucosas, microbiota) que previenen la entrada de patógenos; algunos péptidos con efectos antimicrobianos y células fagocíticas que reconocen la presencia de cuerpos extraños (antígenos). Este sistema entra rápidamente en acción reconociendo las nuevas amenazas y generando habitualmente procesos inflamatorios como respuesta. Luego del sistema innato aparece la respuesta adaptativa, de efectos más prolongados y responsables de generar los anticuerpos específicos para cada antígeno; generándose de esa forma la memoria inmune que protege frente a posteriores exposiciones (este es el principio de acción de las vacunas).

En momentos en que toda la atención, mundial y local, está puesta en la expansión de la infección, la curva de contagios, la saturación o no del sistema de atención sanitaria y la respuesta comunitaria por medio del aislamiento social, las estrategias nutricionales han pasado a un segundo plano. A excepción de la rápida respuesta a los cientos de miles de familias y grupos vulnerables a quienes en la emergencia es más imperioso atender en sus necesidades alimentarias.

La nutrición sin embargo desempeña un rol largamente reconocido en la robustez del sistema inmune. En particular algunas vitaminas y minerales cumplen roles en ambos componentes (innato y adaptativo). Vitaminas A, C, B, D, E, zinc, hierro, magnesio, cobre, selenio y ácidos grasos omega 3 son vitales en la resistencia a infecciones y mejor curso de las mismas una vez instaladas.

La mayoría de los micronutrientes mencionados desempeñan funciones en la integridad de las barreras físicas; en la producción y actividad de agentes antimicrobianos (ej. algunos péptidos),

o en actividades fagocíticas de los cuerpos extraños. El rol de las vitaminas C y D ha sido ampliamente estudiado, en particular en infecciones de las vías respiratorias y neumonías; los ácidos grasos omega 3 cumplen algunas funciones reparadoras de los procesos de inflamación (respuesta a la infección) por lo que su deficiencia puede ser factor de procesos más largos de recuperación.

Es importante por lo tanto, que en el marco del conjunto de respuestas que se están adoptando frente al avance de la pandemia por coronavirus, se repare en la esencialidad del consumo de buenos alimentos, de alta densidad de nutrientes; en el conjunto de la población pero en particular en poblaciones de riesgo y en las diferentes estrategias de asistencia alimentaria que se están procurando en grupos de alta vulnerabilidad.

Frutas, en especial cítricas o kiwi; banana; frutos secos; verduras, en especial de color verde oscuro y anaranjadas (brócoli, espinaca, acelga, zanahoria, zapallo, calabaza), tomate; carnes, hígado, pescados, huevo, legumbres (lentejas, garbanzos, porotos, soja), yogur, leche, cereales integrales (arroz integral o yamaní, avena, harinas integrales) conforman la mejor canasta saludable garante de un sistema inmune adecuado, apropiado para prevenir y para responder al avance no solo de la infección por coronavirus sino las que aparecen en cada invierno.

Por la robustez de su evidencia, los alimentos fuente de vitamina C (cítricos, verduras verdes, kiwi) y D (pescados, lácteos enteros o fortificados, huevos y exposición, aunque sea breve, al sol) son de una especial esencialidad.

Desde CEPEA recomendamos que autoridades gubernamentales, pero también organizaciones de la sociedad, entidades donantes, entidades profesionales y los medios de comunicación puedan incluir algunas de estas estrategias alimentarias de forma que contribuyan a limitar el impacto de la presente y de próximas infecciones.