

Estrategias naturales para mejorar su sistema inmunológico

Análisis escrito por Equipo Mercola

HISTORIA EN BREVE

- › El sistema inmunológico innato ataca a cualquier sustancia extraña que atraviese las membranas mucosas y la piel, mientras que el sistema inmunológico adaptativo se dirige a los virus con los que el cuerpo no está familiarizado
- › Las vitaminas y minerales, como las vitaminas C, B, y el zinc, ayudan a activar las expresiones genéticas que necesita el sistema inmunológico
- › Los cambios en el estilo de vida, como el ejercicio regular, meditación y el sueño de calidad, son muy importantes para mantener equilibrado el sistema inmunológico

Su cuerpo depende de varios procesos corporales para mantener el equilibrio y promover una salud óptima, sin embargo, el sistema inmunológico es uno de los más importantes, ya que es la primera línea de defensa contra infecciones y enfermedades. Cuando se trata de protegerse de enfermedades crónicas y afecciones degenerativas, la responsabilidad recae en su sistema inmunológico, su primera línea de defensa contra patógenos y toxinas dañinas. Pero ¿cómo funciona el sistema inmunológico?

¿Por qué la salud inmunológica es una parte fundamental de su bienestar?

El sistema inmunológico a menudo se divide en dos categorías: sistema inmunológico innato y sistema inmunológico adaptativo. Ambos tienen sus áreas especializadas de protección.

Su sistema inmunológico innato hace referencia a las defensas de su cuerpo contra todos los gérmenes y sustancias extrañas con las que no está familiarizado. A menudo se le considera como el sistema inmunológico "inespecífico", ya que actúa de forma rápida, efectiva y destruye las bacterias en unas pocas horas. Sin embargo, solo es responsable de evitar que las sustancias extrañas y las toxinas crucen la piel y las membranas mucosas hacia el torrente sanguíneo. Una vez que estas pueden penetrar, el sistema inmunológico innato libera proteínas y enzimas para marcar las toxinas y activar las células asesinas naturales, que son células especiales que se encargan de identificar infecciones de virus.

El segundo tipo es su sistema inmunológico adaptativo, que se activa cuando el sistema inmunológico innato no puede destruir lo que causa la infección. A diferencia del sistema inmunológico innato, el sistema inmunológico adaptativo requiere un poco más de tiempo para identificar y atacar la infección, ya que durante ese tiempo "recuerda" a las sustancias extrañas, lo que le permite desarrollar inmunidad. El sistema inmunológico adaptativo consta de tres tipos de células: los linfocitos T, linfocitos B y los anticuerpos.

Aunque por lo general su cuerpo cuenta con los suministros adecuados de vitaminas y minerales que su sistema inmunológico requiere, el envejecimiento, enfermedades, una mala alimentación y estilo de vida podrían poner en peligro su inmunidad. Esto hace que sea necesario saber cómo reforzar su inmunidad en todas las formas posibles.

Vitaminas y minerales que estimulan su respuesta inmunológica

Cuando se trata de fortalecer el sistema inmunológico, lo primero que le viene a la mente son las vitaminas y minerales, que son los componentes básicos y catalizadores para lograr una inmunidad fuerte. Pero la vitamina C es una vitamina que se destaca en términos de reactivar su sistema inmunológico. También se conoce como ácido ascórbico y es un nutriente muy importante para diversos procesos y vías corporales, como ayudar a la biosíntesis de colágeno, absorber el hierro, estabilizar la vitamina E y neutralizar los radicales libres.

Sin embargo, aunque la vitamina C es conocida por sus efectos en la función inmunológica, los estudios ahora demuestran que existen otros nutrientes importantes que desempeñan un papel esencial para mantener las defensas del cuerpo, incluyendo:

Vitamina D: En una entrevista con James DiNicolantonio, Pharm.D., y el estimado biohacker Siim Land, ambos estuvieron de acuerdo en que la vitamina D podría ser la vitamina más importante cuando se trata de promover la inmunidad, ya que tiene la capacidad de activar más de 2 000 genes. Estos incluyen genes que facilitan la reparación de genes y la producción de péptidos antimicrobianos y antivirales.

Se demostró la importancia de la vitamina D para la salud inmunológica en repetidas ocasiones, la más reciente fue durante la pandemia del COVID-19. En un estudio español de 2021, los investigadores descubrieron que administrarle suplementos con vitamina D3 (calcifedol) a los pacientes hospitalizados con COVID ayudó a reducir las admisiones a la UCI hasta en un 82% y las muertes hasta en un 64%. Las personas que optimizaron sus niveles de vitamina D también tenían una probabilidad 60% menor de morir a causa de la enfermedad.

Magnesio: aunque la vitamina D es extraordinaria por sí sola, no se puede convertir en su forma activa sin magnesio. De acuerdo con DiNicolantonio, los niveles bajos de magnesio en las células asesinas naturales (NK por sus siglas en inglés) y las células asesinas T CD8 indican que su sistema inmunológico está débil. Las personas con bajo contenido de magnesio también tienen un mayor riesgo de activación crónica de Epstein-Barr, así como un mayor riesgo de desarrollar linfoma.

Además, el magnesio también se encuentra en más de 300 reacciones enzimáticas, lo que lo convierte en un componente muy importante para las vías metabólicas, incluyendo la síntesis de ATP, contracción muscular, función nerviosa y el control del nivel de la glucosa en sangre.

Selenio: este mineral desempeña un papel muy importante para inhibir la reproducción y mutación del virus ARN, lo que lo convierte en uno de los nutrientes necesarios para detener las infecciones virales desde la raíz. Además, los niveles

bajos o las deficiencias de selenio podrían causar problemas en el sistema inmunológico, ya que este mineral figura en la síntesis de más de 24 proteínas necesarias para combatir las infecciones y el daño oxidativo.

Zinc: el zinc es esencial para regular más de 100 enzimas y la función inmunológica, además se ha investigado por su eficacia para reducir la duración del resfriado común en casi un 33%. Este mineral también podría desempeñar un papel muy importante en el crecimiento y el desarrollo, y el innovador trabajo del Dr. Ananda Prasad demuestra el efecto del zinc en la inmunidad, retraso del crecimiento y el deterioro cognitivo.

Beta-glucanos: a pesar de que los suplementos de betaglucanos a menudo se ignoran, son muy efectivos para estimular el sistema inmunológico y reducir el riesgo de enfermedades infecciosas e incluso cáncer. Si busca fuentes de betaglucanos, los suplementos de betaglucanos se encuentran en las tiendas naturistas, aunque también son abundantes en los hongos, levadura y las algas marinas.

Vitaminas B: estas vitaminas podrían ayudar a reducir los niveles de citoquinas proinflamatorias, mejorar la función respiratoria y reducir la duración de las hospitalizaciones. En el artículo: "Be Well: A Potential Role for Vitamin D in COVID-19", los autores elogiaron a la vitamina B por reducir los síntomas del COVID-19 y mejorar la competencia inmunológica.

Apoye su sistema inmunológico con poderosas hierbas, especias y extractos

Las hierbas y los extractos han sido parte de la medicina indígena y popular desde los primeros tiempos gracias a todos sus beneficios, desde ayudar a aliviar el dolor y las enfermedades hasta fortalecer la inmunidad. Estos beneficios a menudo se atribuyen a los compuestos bioactivos que poseen, lo que los convierte en uno de los temas

favoritos de los estudios científicos en la actualidad. Algunas de las hierbas y extractos que debe considerar para mejorar la inmunidad son:

Tulsi: la tulsi también conocida como albahaca santa, es una hierba ayurvédica antibacteriana, inmunomoduladora, antiviral, antifúngica y antiinflamatoria. Se ha reconocido como una "hierba para todas las estaciones" por sus propiedades protectoras contra una amplia gama de patógenos humanos y animales.

Raíz de regaliz: esta hierba ofrece propiedades antivirales, antiinflamatorias e inmunomoduladoras, así como preventivas para la reproducción viral. Todo esto se debe a la liquitrina y la glicirricina, que son compuestos que presentan actividades antivirales contra los principales virus, como el VIH-1, coronavirus relacionado con el SARS y los arbovirus.

Caléndula: esta hierba también conocida como Cempasúchil, se reconoce por sus propiedades antiinflamatorias, antivirales y regenerativas que ayudan a estimular el sistema inmunológico.

Ajo: un estudio de 2021 de la base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas descubrió que el ajo tiene poderosas propiedades antimicrobianas y antivirales que pueden ayudar a aliviar muchas enfermedades, como el resfriado común. En el estudio, las personas que consumían ajo todos los días tenían menos episodios de enfermedad que las que no lo consumían.

Mirra: aunque la planta de mirra no se utiliza por sí sola, la resina que libera se ha utilizado para tratar resfriados y tos debido a sus propiedades inmunomoduladoras y antivirales. En estudios recientes, los investigadores sugirieron utilizar enjuague bucal de mirra para combatir el COVID-19.

Jengibre: esta especia contiene muchos fenoles bioactivos, incluyendo gingeroles, paradoles y shoagoles. Estos compuestos tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antifúngicas y anticancerígenas.

Bayas de saúco: los extractos de baya del saúco tienen propiedades preventivas contra la gripe, gracias al excedente de compuestos bioactivos y fitoquímicos que poseen. Esto se observó en un estudio realizado en 2019 en el que el jugo de saúco impidió que los virus de la influenza se reprodujeran después de la infección. Además, los compuestos también lograron que las células liberaran citoquinas y una respuesta inmunológica.

Propóleos: el propóleo también llamado "pegamento de abeja", se utiliza para cerrar las aberturas en las colmenas y, a menudo, se compone de saliva de abeja, cera y polen. Aunque su función física es mantener las colmenas juntas, también se cree que ayuda a proteger la colonia de infecciones bacterianas y elementos externos. La investigación demuestra que el propóleo tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, antibacterianas y antifúngicas, que podrían ayudar a mantener la salud de la piel, la recuperación de infecciones y promover la salud bucal.

Resveratrol: el resveratrol a menudo se encuentra en uvas, vino, cacao y bayas, además cuenta con propiedades antiinflamatorias, cardioprotectoras, antioxidantes, antienvjecimiento y quimiopreventivas. Se ha aplicado en terapias para la enfermedad de Alzheimer, Enfermedad de Parkinson, demencia vascular e inflamación cerebral.

Se observó que el resveratrol previene la progresión de muchas enfermedades crónicas al regular las células inmunes, interferir con la síntesis de citoquinas proinflamatorias y promover la apoptosis.

Fortalezca su sistema inmunológico innato a través de las células NK

Su sistema inmunológico funciona a través de diferentes tipos de células, desde los neutrófilos hasta las células sanguíneas. Un tipo importante son las células asesinas naturales, o células NK, que lo ayudan a combatir enfermedades virales, crónicas y

autoinmunológicas. Las células NK pueden controlar la propagación de las células cancerosas y detener el daño tisular que podrían causar posteriormente.

Por desgracia, sus células NK pierden su potencia con el envejecimiento, lo que lo hace más susceptible a enfermedades e infecciones virales, como la gripe. Para revitalizar sus células NK, descubra algunos consejos que puede seguir:

- **Hacer ejercicio de forma regular:** en un estudio realizado 2016 de Trends in Molecular Medicine, los investigadores señalan que las células NK son las que más responden a la actividad física, y que el ejercicio mediaba un aumento en la actividad de las células NK contra la proliferación de células cancerosas.
- **Dejar de fumar:** el tabaquismo se ha relacionado con un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad debido a sus peligrosos efectos en el cuerpo humano, incluyendo una menor efectividad de las células NK. No solo daña la integridad estructural del sistema respiratorio, sino que también cambia el funcionamiento de las células inmunológicas.
- **Agregar cardamomo y pimienta negra a su alimentación:** estas especias ayudan a mejorar la actividad citotóxica de las células NK y promueven una función inmunológica saludable a través de sus propiedades antioxidantes y antimicrobianas.
- **Obtener probióticos:** las bacterias beneficiosas que se encuentran en los alimentos fermentados podrían ayudar a estimular la actividad de las células NK en personas que tienen niveles bajos de células NK.
- **Tomar ginseng fermentado:** El ginseng panax contiene un polisacárido llamado "ginsan", que se descubrió que estimula la actividad de las células NK, la producción de citoquinas y alivia la inflamación.

Estrategias de estilo de vida adicionales para fortalecer su sistema inmunológico

Además de optimizar sus niveles de vitaminas y agregar hierbas y especias inmunomoduladoras a su alimentación, también debe considerar cambios en el estilo

de vida que pueden mejorar aún más su función inmunológica. Recuerde que su cuerpo requiere más que una buena alimentación. Aquí hay algunos cambios de estilo de vida que debe considerar:

- **Mejorar la calidad de su sueño:** el sueño es una de las bases de la regeneración, ya que su cuerpo requiere suficiente descanso para generar de manera efectiva los procesos de reparación en células y tejidos. Por desgracia, las personas a menudo no duermen lo suficiente, lo que puede afectar el sistema inmunológico.

En un estudio realizado en 2012 por Sleep, se observó que después de 29 horas de estar despiertos, los voluntarios experimentaron un aumento en la cantidad de glóbulos blancos, que a menudo es un indicio de enfermedad. Debido a esta irregularidad, las personas que no pudieron dormir podrían tener una mayor susceptibilidad a la inflamación y las infecciones.

- **Optimizar la exposición a los rayos del sol:** la exposición a los rayos del sol es importante para promover la producción de vitamina D en nuestra piel, que es una vitamina esencial para la cognición, regular la presión arterial y la reparación musculoesquelética. De manera impresionante, exponerse a los rayos del sol se ha relacionado con una mejor función inmunológica por su papel en la producción de peróxido de hidrógeno en el cuerpo, que aumenta la actividad y la motilidad de los linfocitos T en la piel.

Por desgracia, las personas creen que los rayos del sol son dañinos y que la exposición provocará cáncer de piel, lo que causará una deficiencia de vitamina D y una cascada de enfermedades. La clave es exponerse lo suficiente a los rayos del sol para que su piel se torne de un tono rosado. También debe abstenerse de aplicar protector solar si no es necesario, ya que a menudo contienen toxinas y productos químicos dañinos, como benceno y oxibenzona, que podrían hacer más daño que bien.

- **Calmar su mente con meditación y masaje linfático:** la meditación es una práctica de bienestar que promueve la relajación y la calma. Se observó que baja la presión arterial, disminuye la frecuencia cardíaca y respiratoria y altera las regiones

cerebrales corticales y subcorticales. La baja presión arterial causa la expresión genética de 1 771 genes relacionados con las vías de regulación inmunológicas, el metabolismo, la salud cardiovascular y el ritmo circadiano.

El masaje linfático es otra forma en que puede mejorar su respuesta inmunológica, ya que un masaje sueco de 45 minutos demuestra una mayor cantidad de linfocitos circulantes. El masaje de drenaje linfático consiste en técnicas de masaje suaves que estimulan el drenaje de la linfa de las áreas obstruidas y promueve la circulación linfática.

Fortalezca su inmunidad con una buena alimentación junto con cambios saludables en el estilo de vida

Su sistema inmunológico funciona como su primera línea de defensa cuando se trata de infecciones y enfermedades, lo que lo convierte en uno de los sistemas más importantes de su cuerpo. Por desgracia, muchas personas sufren de problemas de inmunidad debido a malas elecciones de estilo de vida y al consumo de alimentos poco saludables. La buena noticia es que no es demasiado tarde, ya que existen cientos de nutrientes, hierbas, especias y hábitos que puede practicar para mejorar su inmunidad.

Primero optimice sus niveles de vitaminas y minerales, como las vitaminas B, C, zinc y el selenio, para brindarle a su sistema inmunológico el apoyo suficiente. También podría incorporar en su alimentación hierbas y especias, como el ajo y el jengibre, que son conocidos por sus propiedades inmunomoduladoras. Por último, no olvide mantener su cuerpo sano, descansando, hacer ejercicio y ofrecerle el tiempo suficiente para recuperarse.

Fuentes y Referencias

- [J Nutr Health Aging 2004;8\(1\):2-6](#)
- [JRSM Open, 2017;8\(5\):20542704](#)
- [National Institutes of Health](#)
- [The Lancet 2003;361:2045](#)
- [Phytotherapy Research 2008; 22\(2\):141](#)
- [Iberoamerican Journal of Medicine May 15, 2020](#)

- Research Gate: December 12, 2020
- Molecular Neurobiology June 2010, Volume 41, Issue 2–3
- Neurochemistry International 2009 Feb;54(2):111-8
- Molecular Basis of Disease Volume 1852, Issue 6, June 2015, Pages 1195-120