



## **Declaración de la Sociedad Internacional de Inmunonutrición con motivo de la pandemia del COVID-19**

En la población mundial se está dando una compleja situación frente al COVID-19. En principio, no tenemos anticuerpos que puedan atajar su actuación, además de no existir una vacuna todavía. A todo esto, hay que añadir la existencia de un grupo muy vulnerable, como es el de los mayores, nacidos sobre las décadas de los años 30-40, que hoy en día y dada la alta expectativa de vida actual en España, se encuentran, en muchos casos, residiendo en instituciones especializadas.

Por todo ello, el consejo nutricional es clave en este preciso momento. Hay evidencia científica, a partir de los estudios en animales de experimentación y en humanos, sobre el papel beneficioso que tiene la nutrición antioxidante para conseguir que nuestro sistema inmune funcione de forma adecuada. El consejo general es comer una dieta rica, equilibrada y coloreada con especial énfasis en frutas y verduras, con el fin de aumentar la ingesta de antioxidantes y los nutrientes asociados, y así aumentar nuestras defensas.

En cuanto a la población más vulnerable con mayor riesgo, los mayores, el consejo es incrementar la ingesta de ciertos micronutrientes a través de suplementos, en particular, zinc (30 mg - 220 mg/día), vitamina E (134 mg - 800 mg/día), vitamina C (200 mg - 2 g/día) y especialmente, para aquellos que presentan bajos los niveles de vitamina D, se recomienda una ingesta de 10 µg - 100 µg/día.

Se ha observado que estos micronutrientes son capaces de mejorar la inmunidad específica, precisamente la encargada de generar más anticuerpos. Es cierto que todavía no ha dado tiempo a realizar la investigación sobre la protección o alivio que estas medidas nutricionales puedan ejercer contra la infección por el COVID-19. Sin embargo, desde un punto de vista pragmático, estas recomendaciones tienen sentido para fortalecer el sistema inmune y la salud de la población antes, durante y después de la infección por el COVID-19.

Comité Científico de la Sociedad Internacional de Inmunonutrición (marzo-2020)

Para más información  
Bárbara Navarro/Yaiza Ejapa  
629 27 90 54