

CIENCIA

Cuánto influye la alimentación en el desarrollo del CO

Un reciente estudio reveló que existe una relación entre la gravedad de los síntomas por coronavirus en pacientes ambulatorios adultos. Cómo la dieta puede ayudar al cuerpo en la respuesta frente al v

9 de Enero de 2022



Nuevas corrientes de pensamientos se esfuerzan en enfatizar que falta en gran medida la atención al efecto preventivo de las mitigaciones relacionadas con la alimentación

Se sabe que somos lo que comemos y que la manera en que una persona se alimenta tiene una gran influencia en la manera en que su sistema inmune se defiende de potenciales patógenos.



in

Cada vez más se conocen los vínculos entre las enfermedades relacionadas con la dieta, como la obesidad, y el COVID-19. Ahora nueva evidencia científica intenta comprender por qué el nuevo coronavirus tiene síntomas leves en algunas personas y síntomas mucho más graves en otras.

Y si bien los científicos coinciden en que la vacunación contra el COVID-19 es fundamental y se demostró que las vacunas son seguras y eficaces y deben promoverse como la primera línea de defensa, nuevas corrientes de pensamientos enfatizan en que falta poner atención al efecto preventivo de las mitigaciones relacionadas con la alimentación.

Para ellos, como factor atenuante, el impacto de la dieta en los cuadros de coronavirus debe explorarse cuidadosamente.



Se sabe que somos lo que comemos y que la manera en que una persona se alimenta tiene gran injerencia en la manera en que su sistema inmune se defiende de potenciales patógenos (Getty)

Asociación entre la gravedad de los síntomas del COVID-19 y la ingesta habitual de alimentos en pacientes ambulatorios adultos es el nombre de un estudio publicado en la revista *BMJ Nutrition Prevention & Health*, que exploró la asociación entre la gravedad de los síntomas del COVID-19 y la ingesta habitual de alimentos en pacientes ambulatorios adultos.

con sospecha de COVID-19, de los cuales 103 fueron positivos para la infección por SARS-CoV-2.

Los investigadores diseñaron un cuestionario de frecuencia alimentaria habitual para recopilar información sobre la ingesta dietética de los adultos durante los tres meses previos a sus pruebas de COVID-19 positivas. Y demostraron que los individuos positivos a SARS-CoV-2 con una mayor ingesta habitual de legumbres, cereales, grupos de alimentos de pan y cereales, habían mostrado una disminución de la gravedad general de los síntomas.



Para los especialistas, "no es sorprendente que la ingesta de ciertos grupos de alimentos haya mostrado beneficios para los pacientes ambulatorios" (Getty)

“Este estudio proporciona un marco para diseñar una dieta protectora durante la pandemia de COVID-19 y también establece la hipótesis del uso de una intervención basada en la dieta en el manejo de la infección por SARS-CoV-2, que puede explorarse en estudios futuros”, publicaron los autores entre las conclusiones de su trabajo. Y destacaron: “La importancia del manejo de la dieta para cualquier enfermedad es bien conocida por la comunidad científica”.

Elihud Salazar-Robles es el autor principal del artículo y aseguró que “no es sorprendente que la ingesta de ciertos grupos de alimentos haya mostrado beneficios para los pacientes ambulatorios”.

dieta. El estudio no niega la atención esencial a la vacunación. Alternativamente, muestra cómo el manejo de la dieta puede ayudar a la vacunación a mitigar la carga de COVID-19”, continuó la doctora Claudia Lerma, autora correspondiente de este artículo, quien concluyó: “Los resultados de nuestro estudio proporcionan una base para considerar la dieta para contactos cercanos con pacientes de COVID-19 y pueden promoverse para exploraciones adicionales”.

SEGUIR LEYENDO

[Alimentación y COVID-19: cuáles son los nutrientes que fortalecen el sistema inmune](#)

[Súper alimentos y sistema inmune: cuáles son los que más fortalecieron la salud en pandemia](#)

[Cinco maneras de reforzar el sistema inmunológico y prevenir enfermedades](#)

TEMAS RELACIONADOS

[dieta](#)

[Sistema inmune](#)

[alimentación saludable](#)

[COVID-19](#)

[pandemia](#)

