

Bun venit la Sănătatea în Focus, o inițiativă educativă Secom, prin care ne propunem să îți oferim informații bine documentate, de la experți avizați, ca să poți lua cele mai bune decizii pentru sănătatea ta. Modul în care organismul răspunde în fața bolii este determinat atât de genetică, cât și de o serie de factori pe care, din fericire, în mare măsură îi putem controla. Este vorba de alimentație, stres, somn, sport și altele. Ne vom opri astăzi asupra relației dintre alimentație și imunitate și, pentru a vedea ce trebuie să punem în farfurie pentru a ne ajuta sistemul imunitar, am invitat-o alături pe doamna doctor Alina Lăcătuș, medic nutriționist și specialist în nefrologie. Bună ziua și bine ați venit!

Bună ziua, mulțumesc și eu pentru invitație!

Doamna doctor, suntem în plină pandemie de coronavirus și, în plus, e toamnă, sezon al virozelor. Cum influențează alimentația noastră modul în care răspunde organismul la infecții cu virusuri și bacterii?

Alimentația este unul dintre factorii importanți care vine în sprijinul sistemului nostru imunitar, dacă avem grijă ca aceasta să fie echilibrată și să ne aducă un aport de nutrienți crescut. Ce e important, practic, când ne alegem alimentele, este densitatea nutrienți pe aport caloric. Astfel că, dacă vom evita alimente bogate în zaharuri și grăsimi saturate sau colesterol, practic vom evita un aport de calorii goale, care nu ne vor ajuta. Alimentația, practic, influențează relația cu sistemul imunitar și indirect, cumva la trei niveluri pe care le văd eu important de amintit, de precizat. Pe de o parte, e vorba de aportul caloric pe care îl avem. E important să fim la o greutate normală. Știm deja cu toții de când a început pandemia aceasta că persoanele obeze fac infecții mult mai ușor decât persoanele normoponderale și nu numai că au un risc mai mare de infecții, dar au un risc mai mare de infecții severe, de complicații și chiar de deces în urma acestora. Un alt palier prin care ne poate influența alimentația sistemul imunitar este legat de cum echilibrează sau dezechilibrează flora intestinală. Pentru un sistem imunitar sănătos avem nevoie de o floră intestinală sănătoasă, pentru că ea este un pilon important în imunitatea noastră. Iar pe de altă parte, o alimentație de tipul western, cu grăsimi saturate, sare multă, zaharuri multe, practic aduce mai multă inflamație în organism, ceea ce poate cumva să suprasolicite pe termen lung sistemul imunitar și să ne predisună mai ușor la infecții.

Care sunt vitaminele și mineralele care modulează și potențează răspunsul imun?

E o informație care a circulat abundent în această pandemie și există și o tendință din această cauză de a abuza un pic de suplimente, mai ales la nivel de doză, de către unele persoane. În principiu, cele care ne ajută în mod real sunt Vitamina D, Vitamina C, Vitamina A, Vitamina E. Ele ar fi pe primul plan, dar și vitaminele din grupul B, în special B6, B12, Acid folic. Iar dintre minerale, cele mai importante sunt: Zincul, Magneziul, dar și Fierul și Cuprul. În afara vitaminelor și mineralelor, merită amintit, un rol deosebit îl au acizii grași polinesaturați de tip Omega 3, Epa și Dha.

3. Așa cum spuneți, s-a vorbit mult în contextul pandemiei și al infecției cu coronavirus despre importanța Vitaminei D3. Explicați-ne, vă rog, cum ne ajută aceasta în lupta împotriva infecțiilor.

Vitamina D3 are un rol major, a devenit mai mult decât o vitamină, e, practic, un hormon, iar în relația cu sistemul imunitar are un rol foarte important pentru că ea acționează direct, prin intermediul unor receptori pe care îi are la nivel nuclear pe majoritatea celulelor noastre care fac parte din sistemul imunitar și le potențează funcția. Pe de altă parte, modulează inflamația care apare în cadrul unei infecții, pentru că, de multe ori, procesul inflamator care apare în urma unei infecții poate să fie cel care să ducă la complicații sau la sechele pe urmă. Pe de altă parte, studiile au arătat că un deficit de Vitamina D crește riscul de infecții recurente. Și atunci, este important să

ne asigurăm că avem un nivel optim, dozat seric. Și bine ar fi ca înainte să începem să ne administrăm un supliment cu Vitamina D să ne dozim un nivel seric, să discutăm cu un medic, să ni se stabilească o doză prin care să ajungem la un nivel optim. De obicei, acest lucru se realizează în 2, 3 luni cu un nivel corect administrat, după care să avem o doză de întreținere prin care să și reușim să menținem acel nivel optim.

4. Vă adresez aceeași întrebare, dar de data aceasta despre Vitamina C: care este importanța acesteia în susținerea imunității?

Și ea este poate la fel de importantă ca Vitamina D, atât în ceea ce privește funcția propriu-zisă a celulelor implicate în sistemul imunitar, dar lucrul foarte important cu care mai vine Vitamina C este că ne ajută să facem față stresului oxidativ foarte mare care apare în timpul unei infecții acute, deci, cumva ajută la rezoluția acestui stres, a cantității mari de radicali liberi de oxigen care se sintetizează în timpul unui proces inflamator. Pe de altă parte, este vitamina poate cu rolul cel mai important în ceea ce privește bariera noastră de protecție numărul 1, adică pielea, pentru că ea, practic, influențează tropicitatea epitelilor noastre, care ne protejează de factorii externi, suprafața pielii. Referitor la doză, aș vrea să fac o precizare aici, pentru că este vitamina care se supradozează cel mai adesea. Întâlnesc frecvent pacienți care iau doze mari de Vitamina C, grame, a la long, luni de zile, uitând sau neștiind că acest lucru poate să aducă niște riscuri. Cele mai mari riscuri sunt pentru rinichii noștri, există riscul de a dezvolta litiază renală și chiar nefropatie oxalică, una dintre cauzele de insuficiență renală. Așadar, ce vă sfătuiesc: atunci când alegeți un supliment cu Vitamina C pe care să îl luați pe termen lung, aveți grijă ca doza să fie undeva în jur de 200 de mg pe zi, iar în cazul în care aveți o infecție acută, o viroză respiratorie, este în regulă, puteți lua doze ceva mai mari, de 1-2 grame pe zi, dar doar pentru o perioadă scurtă de timp.

Există alimente care ajută mai mult decât altele pentru ca sistemul nostru imunitar să funcționeze la maxima lui capacitate? Care sunt acestea, dacă există?

E drept că dacă avem grijă să aducem în alimentația noastră mai multe surse de Vitamina D: pește gras, fructe de mare, lactate, ciuperci, ouă, ficat. Dacă aducem mai multe surse de Vitamina C: ardei, pătrunjel, poate niște căpșune, deși acum nu mai e sezonul lor, kiwi, citrice, papaya, cu siguranță ne vor ajuta. Deci dacă ne ghidăm pe sursele de vitamine și minerale care ne ajută și încercăm să ne aducem nutrienții aceștia din alimentație, cu siguranță vom avea beneficii. Dar esențial este să avem o alimentație echilibrată, în care să mâncăm, practic, toate grupele de alimente, nu doar focus pe acestea. Mai sunt câteva categorii speciale de alimente, aș aminti aici ceapa și usturoiul, care sunt bogate în alicină, fitonutrienți care ajută realmente sistemul nostru imunitar să lupte cu o boală. Ar mai fi de precizat antioxidanții, iar cantitatea cea mai mare vine din condimentele pe care le folosim la mâncare, și atunci v-aș invita să folosiți condimente din plin, și când spun condimente mă refer la verdețuri proaspete sau uscate, de tip turmeric, rozmarin, busuioc, oregano, ghimbir, scorțișoară, cuișoare. Să nu uităm, de asemenea, aș zice eu germenii și vlăstarii. Germenii și vlăstarii sunt acele plântuțe tinere, care se folosesc în general în cantități limitate atunci când mâncăm, ele se adaugă cu lingura de obicei la o salată sau la o mâncare. Avantajul lor este că vin cu o cantitate foarte mare de vitamine și minerale, comparativ cu planta matură. Este o variantă naturală de a aduce vitamine și minerale în alimentație, însă cu grijă mare la sursa de unde le cumpărați. Contează foarte mult solurile pe care sunt crescute. Și un alt lucru important ar fi antioxidanții care vin din ceaiuri: ceai verde, ceai roșu, oolong, ceai alb- toate aduc beneficii dacă, evident, nu facem exces cu ele. Mai mult de una- două căni pe zi nu aș recomanda și, evident, dacă nu există contraindicații. Cam acestea ar fi alimentele mai speciale pe care să le avem în vedere.

Care sunt proporțiile sănătoase, care asigură funcționarea organismului la capacitate maximă, dacă ne gândim la principalele grupe de alimente?

Când vorbim de proporții, trebuie să ne gândim pe mai multe planuri. Pe de o parte, ar trebui să urmărim macronutrienții pe care îi avem în alimentație, adică proteine, glucide, grăsimi. Și aici, formula cea mai echilibrată, care pare că ajută organismul nostru cel mai mult ar fi: proteinele menținute undeva la un 20%, carbohidrați complecși undeva la 50% și grăsimi undeva pe la 30%, din care să predomină grăsimile polinesaturate, nu cele saturate, adică de origine animală. Dacă vorbim de grupe de alimente, cele care ar trebui să predomină în mod cert sunt legumele, cele cu frunze, dar și cele colorate, leguminoasele (sau boabele, în limbajul obișnuit), să nu uităm de cerealele integrale, fructele- cele enumerate până acum ar trebui să vină din abundență, urmate de pește gras, fructe de mare, o carne slabă, preferabil de pasăre, și lactatele semidegresate. Iar pe ultimul loc ar trebui să avem în vedere carnea roșie, carnea procesată, alimentele care ne mai aduc și ceva zaharuri și grăsimi saturate la pachet. Cam asta ar fi piramida pe care să o avem în vedere atunci când ne alcătuim farfuria, iar ca model foarte la îndemână legat de recomandarea de a mânca multe legume, vă recomand ca de fiecare dată când vă așezați la masă, vă faceți planul zilei ("Ce o să mănânc azi?"), jumătate din porția mea de la masa respectivă sau din farfuria respectivă să fie reprezentată de legume, cu frunze sau colorate, fie salate proaspete, fie ciorbe, fie supe cremă, fie gătită în tocănițe, în ghiveciuri, fiecărui cum îi place să le consume. Important e să le consumăm și să avem grijă să le gătim, adică: să nu avem cantitate mare de ulei, și dacă e ulei, să fie unul sănătos (uleiul de măsline, de avocado, de semințe în sunt printre cele mai benefice), iar smântâna, untul să le lăsăm pentru mâncat ocazional și în cantități mici.

În ce măsură este influențată imunitatea de diete, în special de curele drastice de slăbire?

Curele drastice de slăbire cu siguranță o influențează în mod negativ, pentru că apar o serie de carențe. Apar foarte multe carențe practic în decursul acestor diete și tot organismul este carentat. Dacă vorbim însă de diete moderat hipocalorice, care urmăresc să acopere în meniul pacientului toate grupele de alimente, dacă sunt însoțite, și cel mai adesea sunt, vin la pachet cu recomandare de a urma și o schemă de suplimente alimentare cu vitamine și minerale, atunci riscurile practic nu există, dimpotrivă, sunt studii care arată că deficitul caloric poate fi benefic pentru funcția optimă a sistemului imunitar. Și legătura cea mai directă este cu funcția limfocitelor T.

În afară de alimentație, ce alți factori externi influențează imunitatea?

Lista este foarte lungă aici, ați enumerat și dumneavoastră o parte din ei la început, i-aș reaminti poate pe cei mai importanți, mai exact: durata și calitatea somnului nostru- foarte importantă, ar trebui să avem 7, 8 ore de somn pe noapte, și e foarte importantă ora la care ne culcăm, să fie până în ora 10 seara. Cantitatea de apă pe care o bem: e important să ne hidratăm, și să fie predominant cu apă, undeva la 25- 30 de mililitri de lichide/ kg corp, din care, cum spuneam mai devreme, poate una- două căni de ceai, supele/ ciorbele le considerăm și pe ele lichide, iar restul cumva să vină din apă. Apoi, modul în care ne gestionăm stresul cotidian, că avem parte de el, unii mai mult, alții, mai puțin. Uneori sunt lucruri pe care nu le putem evita sau poate serviciul, viața de zi cu zi e de așa natură încât aduce mult stres și atunci avem nevoie să ne găsim "meniuri de relaxare" îmi place mie să le spun, dar nu sunt neapărat cu mâncare, ci să ne dobândim practic o serie de obiceiuri care să ne aducă bucurie, să fie lucruri pe care să ne placă să le facem. Și fiecare știe sau își poate găsi cel mai bine lucrul care să îl relaxeze: că e vorba de ascultat o melodie bună, că e vorba de citit o carte, că e vorba de o plimbare sau poate de o discuție la telefon cu cineva drag, poate învățăm să medităm, meditația este unul din lucrurile care ne ajută cel mai mult în relația cu stresul, că ne ajută să fim prezenți. Am zis apă, somn, stres, apoi poate fi vorba de consumul de alcool, de fumat- sunt printre cei mai periculoși factori pentru sistemul nostru imunitar, poate să fie inclusiv starea noastră de vaccinat sau nu, că fiind vaccinați, practic sistemul nostru imunitar este mai pregătit, contează foarte mult și cât de expuși am fost în trecut și ce imunitate dobândită avem natural, și nu neapărat prin vaccinare, spuneți dumneavoastră la început de factori genetici, mai pot fi bolile cronice pe care le poate avea o persoană. Practic, orice boală care se adaugă și de care suferă organismul nostru

aduce cu ea o uzură cronică a sistemului imunitar. Kilogramele în plus, obezitatea de care vorbeam la început, prin faptul că țesutul gras este o sursă de celule inflamatorii, practic, la fel, uzează sistemul imunitar și un pacient obez are în permanență o stare de microinflamație, deci, practic, e un consum cronic al sistemului imunitar, iar în momentul în care vine factorul agresor, ei sunt deja într-o stare mai puțin pregătită de a-i face față. Apoi, vârsta iarăși ne influențează sistemul imunitar, avansând în vârstă devenim, din păcate, mai fragili, și atunci grija pentru noi trebuie să fie și mai mare.

Este adevărat că 70% din imunitate se află în tubul digestiv? Vă rugăm să ne explicați relația dintre floră și imunitate, precum și mecanismele de apărare de la nivelul tractului digestiv.

Da, este adevărat. Mare parte din celulele sistemului nostru imunitar se găsesc sub mucoasa tractului nostru digestiv. Este, într-adevăr, o suprafață foarte mare, vorbim de sute de metri pătrați, undeva aproximativ 400 de metri pătrați reprezintă suprafața aceasta în care, practic, organismul nostru vine în contact cu o serie de agenți patogeni. Elementul esențial în tot contextul acesta este integritatea barierei noastre de la acest nivel, mucoasa intestinală. Iar sănătatea acesteia depinde de integritatea, de echilibrul florei noastre intestinale. Cu cât vom avea o floră intestinală, o microbiotă mai sănătoasă, cu atât și bariera aceasta va fi mai integră și va face față mai bine factorilor externi. Un dezechilibru al florei intestinale practic aduce odată cu el și o slăbiciune a barierei. Cum interacționează ele? Legăturile sunt foarte complexe, foarte multe. În principiu, aici, la acest nivel, flora intestinală este principalul element care, prin dezintegrarea, prin descompunerea fibrelor, produc o serie de compuși prin care comunică cu sistemul nostru imunitar și cu alte organe, printre care și creierul, și au tot felul de semnale prin care modulează răspunsul pe care îl are sistemul imunitar în fașa unor factori agresori. Unul din lucrurile foarte importante care se mai întâmplă aici este, iarăși, legat de inflamație. Și la acest nivel există o reglare a inflamației care apare în cadrul unui proces infecțios.

Cum putem menține echilibrul florei intestinale?

În primul rând, prin dieta pe care o avem. Dacă respectăm principiile de care vorbeam mai devreme, adică să fie o alimentație bogată în fibre, practic, adică legume multe, leguminoase, cereale integrale, fructe, practic ne vom hrăni flora intestinală. Există ceea ce numim prebiotice, sunt niște fibre mai speciale, cu un aport deosebit pentru flora noastră intestinală, și ele se găsesc cu precădere în alimentele pe care vi le-am enumerat. Dintre cele mai bogate, pe care noi, ca români, chiar le folosim, sunt ceapa, prazul, usturoiul și ar mai fi pudra de cicoare, pe care nu o mai folosim chiar atât de des, dar vă reamintesc de ea, se găsește și sub formă de pulbere, numită inulină, în diverse magazine. Având grijă să ne hrănim flora intestinală, printr-o alimentație echilibrată, practic avem grijă de bariera aceasta digestivă.

În ce măsură pot influența probioticele și sinbioticele imunitatea?

Probioticele, practic, sunt acele alimente fermentate, pe care le găsim în natură și ne pot cumva îmbogăți flora intestinală pe care o avem, și aici mă refer la lactate fermentate, cum sunt iaurtul, chefirul, la murături, la produsele fermentate din soia, cum sunt miso și tempeh, și singura care este drojdie, ciupercă, este kombucha. Acestea, practic, sunt menite să ne îmbogățească flora intestinală de care vorbeam mai devreme și, practic, hrănind-o, alimentând-o pe ea, ne ajutam indirect și sistemul imunitar să devină mai potent. În ceea ce privește prebioticele, după cum spuneam: dacă avem grijă să aducem acele fibre, în special din alimentele pe care le-am amintit mai devreme, aducem hrană pentru aceste bacterii.

12. Sunt suficiente probioticele naturale pe care le luăm din murături, alimente fermentate sau recomandați și suplimente alimentare?

Aici depinde. Dacă vorbim de o persoană cu alimentație echilibrată, care nu are probleme medicale, cel mai probabil o alimentație care să includă și aceste probiotice, prebiotice în mod natural va fi suficientă. Însă dacă vorbim de alimentații dezechilibrate, de persoane care țin cure de slăbire, care au tulburări de tranzit intestinal, că vorbim de sindrom de intestin iritabil, de constipație sau de diaree sau de alte boli inflamatorii, atunci va fi nevoie și studiile, în general, vin cu argumente în această direcție, să avem la pachet cu tratamentul de bază un tratament adjuvant, care folosește probiotice, prebiotice sau combinații ale acestora, acele simbiotice. Există nu numai boli ale tractului digestiv, există și alte boli, de altă natură, inclusiv reducerea infecțiilor respiratorii recurente. Sunt studii care arată că utilizarea de suplimente de tip simbiotic vine cu beneficii și ca să nu uităm de infecțiile de tract urinar, unde recurența infecțiilor reușește să fie oprită și cu ajutorul acestora.

13. Cum alegem probioticele de calitate – puteți să ne oferiți câteva criterii esențiale?

Este important în primul rând să știm pentru ce-l administrăm, care este problema persoanei care are nevoie de el, pentru că există o serie de tulpini identificate, prin gen și specie, și sunt studii care arată beneficiul utilizării unora în defavoarea altora pentru o anumită patologie. Deci mă interesează să știu ce fel de tulpini conține acel produs, mă interesează doza pe care o conține, pentru că e importantă doza pe care o administrăm, este important, de asemenea, de știut, aici ține cumva de producător, care este numărul de colonii care mai există la momentul în care eu am nevoie de acel produs. Se numește treaba asta de unități, colonii existente la momentul utilizării sau la raft, și contează foarte mult să știu condițiile în care trebuie să păstrez acel produs, pentru că există riscul, dacă nu este precizat acest lucru, ca ținându-l în frigider pentru unele să fie favorabil, pentru altele, nu. Și atunci am nevoie de aceste elemente pe o etichetă ca să decid care este cel mai bun preparat.

14. Am ajuns la final și aș vrea să vă rog să faceți un top 3 al celor mai importante reguli de alimentație care ne pot ajuta imunitatea.

Mi-e greu să spun doar trei, dar o să încerc. În primul rând, vă recomand să aveți o alimentație bogată în legume, fie că sunt verzi, fie că sunt colorate, ele să fie pe primul loc, să fie jumătate din farfuria noastră. Al doilea sfat: încercați să aveți o alimentație diversificată, să includeți toate grupele de alimente și nu uitați, ca să zic așa, de elementele cheie, de antioxidanții cei mai la îndemână care pot ajunge în farfuria noastră, condimentele.”

Doamna doctor, vă mulțumim pentru răspunsurile și sfaturile oferite, ele ne vor ajuta cu siguranță să fim mai atenți la modul în care ne hrănim, să punem preț pe vitaminele și mineralele importante pentru imunitate și să îi dăm organismului tot ceea ce îi este necesar pentru a putea face față eventualelor îmbolnăviri.

O zi bună!