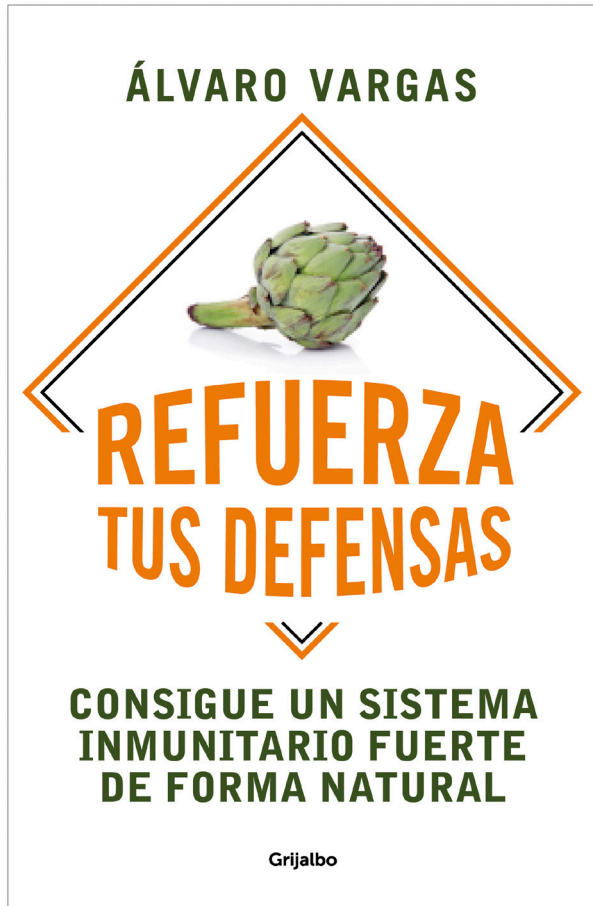


Grijalbo

DOSIER DE PRENSA



Más sanos y más fuertes con Álvaro Vargas, uno de los dietistas con mayor repercusión en redes sociales.

Título: Refuerza tus defensas

Autor: Álvaro Vargas

PVP: 18,90 €

Nº de pág.: 240

Fecha publicación: 18 de febrero de 2021



Disponible en ebook



Disponible en audiolibro

Síguenos en:

www.penguinlibros.com

[@penguinlibros](#)

LA OBRA

El sistema inmune es el conjunto de elementos y procesos biológicos en el interior de un organismo que le permite mantener el equilibrio interno frente a agresiones externas, ya sean de naturaleza biológica (agentes patógenos) o físico-químicas (como contaminantes o radiaciones), e internas (por ejemplo, células cancerosas).

A través de estas páginas, conoceremos qué es y cómo funciona y aprenderemos qué comer y qué no para tener un sistema inmunológico fuerte para combatir posibles infecciones. De los diez alimentos fundamentales a los más perjudiciales, cómo nos ayudan los probióticos y prebióticos, así como los hábitos que le benefician y los que lo debilitan.

Grijalbo

¿Qué es el sistema inmune y qué lo compone?

El sistema inmune es un ejército de defensas muy complejo, con muchas interacciones y mecanismos que se ponen en marcha si se ve atacado por un extraño. Se pasa el día rastreando cada rincón de nuestro organismo diferenciando lo propio de lo extraño, lo beneficioso de lo perjudicial. Este «ejército» está formado por soldados como los neutrófilos, los macrófagos, las *natural killer*, los anticuerpos, las células epiteliales o las plaquetas, entre otros, cada cual con sus funciones marcadas.

Son varios los órganos implicados en la respuesta inmune, desde la médula ósea al timo pasando por los ganglios linfáticos o el bazo, así como diversas son también las barreras físicas de las que nuestro organismo se sirve para tratar de impedir la entrada de bacterias, desde la propia piel a los cornetes nasales, el moco o el mismo sistema de arrastre de la orina. A lo largo de este libro, Álvaro Vargas enumera también qué alimentos son más interesantes desde el punto de vista nutricional para los órganos implicados en la respuesta inmune. Y es que la alimentación es uno de los pilares fundamentales para mantener en el mejor estado posible nuestro sistema inmune.

«Unos niveles altos de glucosa en sangre de manera continuada, algo muy normal en una sociedad en la que el azúcar es omnipresente, suponen un debilitamiento del sistema inmunológico.»

El papel de la microbiota

Cómo se produce la digestión y su relación con el sistema inmune es uno de los temas clave. Y en este punto la **microbiota** (anteriormente conocida de manera popular como «flora intestinal») juega un papel fundamental desde el mismo momento en que nacemos. Se calcula que la microbiota de un adulto está compuesta por más de 100 billones de microorganismos de 400 especies diferentes que se reemplazan sin parar, razón por la que la alimentación tiene un rol crucial en su cuidado.

«Las grasas saturadas y las grasas trans tienen un efecto inmunodepresor por lo que es muy recomendable reducir su consumo.»

La alimentación: clave para el sistema inmune

Lo que comemos influye de forma decisiva en todos los procesos vitales y obviamente también en nuestro sistema inmunológico. Hay que preservar el equilibrio necesario entre todos los nutrientes y que no existan déficits para poder seguir con vida. Nuestro organismo está en la búsqueda constante de este equilibrio para asegurarse su supervivencia. También afecta a nuestras defensas. Esto significa que si en estas no se conserva el equilibrio la respuesta inmunitaria será deficitaria. Es por ello que existe una relación indisoluble entre los macro y micronutrientes que conforman nuestra dieta y unas defensas eficaces.

Conocer la función de cada uno de los principales macro y micronutrientes es así fundamental para poder acometer cambios en nuestros hábitos nutricionales que nos permitan reforzar nuestro sistema inmunológico.

¿Es justo demonizar los hidratos de carbono en pos de las proteínas? ¿Cuáles deberíamos consumir más si queremos reforzar nuestras defensas? ¿Qué efecto tiene el azúcar sobre el sistema inmune? ¿Qué ocurre entonces con la fruta y su alto contenido en azúcar? ¿Y las grasas? ¿Qué hay de los micronutrientes como minerales o vitaminas? ¿Cómo los incorporamos de manera natural a nuestra dieta para reforzar nuestro sistema inmune? Álvaro Vargas da respuesta a estas y muchas otras cuestiones a lo largo del libro.

Suplementos: ¿sí o no?

Álvaro Vargas es cauteloso respecto a la necesidad o no de incluir suplementos en nuestra dieta para suplir hipotéticas carencias de micronutrientes como determinadas vitaminas o minerales. El autor únicamente propone suplementos de vitamina D, por el déficit actual tan generalizado que existe entre la población, y probióticos, quizá

Grijalbo

el de zinc para prevenir y mitigar resfriados, eso sí, siempre dentro de una alimentación saludable como complemento para reforzar nuestro sistema inmune.

«La vitamina D es quizá la más relacionada con el sistema inmunológico y de la que más déficit acusamos.»

Seguridad alimentaria en el hogar

Existen protocolos de seguridad alimentaria en la Unión Europea para evitar infecciones e intoxicaciones muy rigurosos, no obstante, una vez llegan a nuestro hogar, debemos asumir la responsabilidad para evitar que nada comprometa nuestro sistema inmune. Vargas recoge hasta 27 consejos prácticos en *Refuerza tus defensas*, tales como:

- Contar con una tabla para cortar alimentos de origen animal y otra para los de origen vegetal.
- Utilizar preferentemente tablas de plástico.
- Organiza por tipos de alimentos y baldas tu nevera (en la medida de lo posible)
- No guardar en el congelador un plato todavía caliente.
- Nunca descongelar nada a temperatura ambiente ni debajo del grifo.
- [...]

Otros enemigos del sistema inmune

Según el Informe Mundial de Situación sobre el Alcohol y Salud de 2018, el consumo de alcohol supone el 5 % de los fallecimientos mundiales. Casi el 20 % de las enfermedades crónicas derivan de su ingesta, pues a él están asociadas más de 60 patologías y trastornos, especialmente los mentales (demencia, trastorno bipolar, depresión...), y los relacionados con el hígado, los riñones y el sistema inmunológico (según datos de la OMS).

La evidencia científica es larga en cuanto a la relación del consumo de alcohol y su incidencia en la respuesta inmune. Hasta hace unos años la mayoría de los estudios revelaban que las infecciones del tracto respiratorio eran mayores con la ingesta de alcohol, especialmente la neumonía.

En las últimas décadas se ha ampliado esta asociación al síndrome del estrés respiratorio, a las infecciones en la sangre, a varios tipos de cáncer, a las infecciones postoperatorias, etc.

El tabaco es sin duda otro de los grandes enemigos del sistema inmune. Su humo contiene nada menos que unos 250 productos químicos perjudiciales para nuestra salud, unos 100 muy perjudiciales y más de 50 son causantes de cáncer. El tabaco provoca un efecto de autosabotaje sobre nuestras defensas, como si se atacaran a sí mismas: los hasta 10.000 radicales libres que contiene el tabaco llevan a que, si fumamos, gran parte de nuestras vitaminas tengan que destinarse a combatirlos enérgicamente, descuidando el resto de sus funciones.

«El tabaco provoca un efecto de autosabotaje sobre nuestras defensas, como si se atacaran a sí mismas.»

Cafeína, estrés e insomnio son otros de los grandes enemigos de nuestro sistema inmune que Álvaro Vargas propone combatir para mejorar nuestras defensas. Uno de los mejores aliados en esta batalla será sin duda el **ejercicio físico**.

¿Cómo fortalecer nuestras defensas en nuestro día a día?

A estos grandes enemigos de nuestro sistema inmune hay que sumar los menús de comida rápida, los refrescos y la bollería industrial. Para reforzar nuestras defensas deberíamos centrarnos en materias primas saludables que nosotros mismos cocinemos, es decir: verduras, legumbres, granos integrales, frutas, frutos secos, semillas y aceites de buena calidad, como el de oliva virgen extra.

Para facilitar la incorporación de todo lo aprendido a lo largo del libro, este incluye un recetario a modo de práctica con recetas sencillas, claras, nutritivas y enfocadas al fortalecimiento de tu sistema inmunológico.

Grijalbo

EL AUTOR



Álvaro Vargas, periodista y técnico superior en dietética, ha conseguido seducir a cientos de miles de seguidores en redes sociales que día a día siguen sus consejos sobre nutrición y recetas. Su objetivo es difundir un modelo de alimentación sencilla, sana y sostenible. Es autor de *A comer se aprende* y *Vegeanísimo* (Planeta 2018 y 2019).

  @Alvarovargas80

«Desde la llegada de la COVID-19 hemos sufrido casi una intoxicación, pero en este caso informativa, con 24 horas de noticias, infinidad de artículos, audios, etc., sobre el virus, el sistema inmune, su funcionamiento, a veces con muchas contradicciones que generan más confusión que certezas. Por ello, en este libro me he planteado organizarlo todo de forma sencilla, aunque rigurosa y científica. Para que aprendas no solo cómo funciona, sino cómo proteger y mejorar tus defensas a través principalmente de la alimentación, pero también de otros hábitos.»

Álvaro Vargas

