

La gravedad de COVID-19 también depende de tu dieta

¿Por qué la infección por SARS-CoV-2 cursa de forma asintomática en algunas personas mientras que en otras provoca una enfermedad grave, incluso la muerte? Si el virus es el mismo para todos, la causa tiene que estar en las peculiaridades del huésped infectado. Conocemos los factores de riesgo de COVID-19 severo y ello nos ha ayudado a conocer qué provoca la adversa evolución de esta enfermedad. La respuesta reside en el sistema inmunitario. Este tiene como principal función la de defendernos contra las infecciones, por tanto, quién nos cura definitivamente de esta infección no es un fármaco o la vacuna, son las células y moléculas de nuestro sistema inmunitario, siempre que la acción de estas sea la adecuada. En aquellas personas que cursan con una forma severa de esta enfermedad, se ha constatado la existencia de una hiper-respuesta inmunitaria que provoca inflamación y estrés oxidativo. En este proceso, los macrófagos desempeñan un papel central siendo los principales responsables de la tormenta de citocinas involucrada en el síndrome de distres respiratorio agudo y en la alteración de la coagulación que conlleva a la formación de trombos.

La inmunopatología de COVID-19 demuestra que los linfocitos tienen un papel fundamental en la resolución de la enfermedad, mientras que, la activación de los macrófagos M1 pro-inflamatorios serían, en gran parte, responsables de la sintomatología severa.

Las evidencias disponibles apuntan a que, tanto estados pro-inflamatorios como el estrés oxidativo previos a la infección podrían ser factores favorecedores de una evolución más grave de la enfermedad. Un ejemplo de esto es la obesidad, considerada como un factor de riesgo de primer nivel de COVID-19 severo. En ella hay un estado pro-inflamatorio de base, así como, un aumento de macrófagos M1 pro-inflamatorios que intervienen para que esto sea así. Por ello, es vital controlar el estrés oxidativo y el estado pro-inflamatorio y la dieta puede ser un aliado para conseguirlo, pero también, puede agravarlo. La dieta occidental es un ejemplo de esto último, caracterizada por su alto contenido en grasas saturadas, azúcar y carbohidratos refinados incrementa el riesgo de patología grave y mortalidad por COVID-19. Por el contrario, la dieta Mediterránea, rica en alimentos con compuestos bioactivos que poseen propiedades antioxidantes y anti-inflamatorias, está asociada a un menor riesgo de padecer COVID-19 grave.

Por otra parte, todos aquellos factores que hagan disminuir la eficacia de los linfocitos, irá también en detrimento del huésped que estará más expuesto a padecer una enfermedad severa y, que también explicaría la peor respuesta a la vacuna.

La inmunonutrición es una disciplina que estudia la interrelación entre la nutrición y la inmunidad. Dado el papel central de la inmunidad en la COVID-19, en la ponencia revisaremos las evidencias científicas que indican cómo la dieta mediterránea puede ser una herramienta útil para la protección frente a COVID-19 severo.

José J. Gaforio