

La vitamina C no previene la gripe pero puede acelerar su curación

Si la dieta es correcta, tomar dosis adicionales no potencia el sistema inmunitario



XAVIER CERVERA / ARCHIVO

Una dieta rica en verduras frescas y fruta, como kiwi y cítricos, aporta abundante vitamina C

JOSEP CORBELLA
Barcelona

Después de sesenta años de estudios sobre la capacidad de la vitamina C para reducir el riesgo de contraer gripes o resfriados, no se ha detectado que aumentar su consumo tenga ningún efecto preventivo apreciable en la población general. Pero sí se ha observado que dosis altas de vitamina C pueden reducir ligeramente la duración de los resfriados.

La clave está en la relación entre la vitamina C y el sistema inmunitario, informa Eduardo López Granados, inmunólogo del hospital del Mar y del Institut

Municipal d'Investigació Mèdica. Concretament, algunes cèl·lules del sistema immunitari com els limfocits T (especialistes en la lluita contra els virus) requereixen vitamina C.

En una persona sana i amb una dieta equilibrada, la vitamina C que se ingiere amb fruites i verdures és suficient per a tenir una funció adequada dels limfocits T. "Tomar quantitats addicionals de vitamina C no ajudarà a potenciar més el sistema immunitari i reduir el risc de contagi", destaca López Granados. Així ho confirma el últim informe sobre la qüestió de la organització Cochrane, en la que se han analiza-

do dades de 66 estudis i més de 24.000 persones.

Pero si esta misma persona contrae un resfriado o una gripe, la actividad de sus linfocitos T aumentará y requerirá una cantidad algo más alta de vitamina C. El informe de Cochrane ha detectado que suplementos de más de 200 miligramos diarios de vitamina C acortan la duración de un resfriado una media de un 14% en niños y un 8% en adultos. Doscientos miligramos equivalen al contenido de 200 gramos de kiwis o 400 gramos de naranjas. Los autores del informe señalan que el beneficio es modesto —un 14% equivale a acortar un cua-

La exportación de naranjas aumenta por la pandemia

■ La gripe A ha incrementado un 15% la exportación de cítricos, según ha informado la patronal de la naranja Intercitrus. Entre los consumidores "existe una fuerte asociación entre los beneficios de la naranja y la gripe A", afirma Jorge García Ballester, presidente de Intercitrus.

Empresarios valencianos que sirven naranjas directamente del campo a la mesa de particulares y restaurantes españoles reconocen también que este año están "desbordados". "Todo se debe a la gripe A; mucha gente así nos justifica el aumento de la demanda".

García Ballester recuerda que en Argentina, donde el Gobierno hizo un llamamiento al consumo de cítricos para combatir la pandemia, "las ventas se elevaron un 30%". Los datos confirman que los primeros países en incrementar la demanda de naranjas han sido Suiza, Noruega y los países bálticos. En España, donde el consumo masivo de naranja comienza en el mes de noviembre, los datos del incremento de consumo todavía no se conocen. / S. Enguix

dro gripal de siete días a seis—. Mención aparte merecen las personas con dietas desequilibradas o algún tipo de desnutrición, advierte Rosa Burgos, coordinadora de la unidad de apoyo nutricional del hospital Vall d'Hebron. "Cualquier desnutrición aumenta el riesgo de contraer infecciones", afirma. Pero antes que recurrir a suplementos vitamínicos, recomienda cubrir las necesidades de vitaminas y minerales con una dieta variada.

También merecen mención aparte los atletas que corren maratones y personas expuestas a temperaturas bajas como esquiadores, ya que son los únicos grupos en los que se ha observado que los suplementos de vitamina C pueden prevenir resfriados. El motivo por el que esto ocurre no está bien investigado. Posiblemente, el estrés físico del frío intenso o de un maratón debilita de algún modo el sistema inmunitario y una dosis extra de vitamina C ayuda a reforzarlo.

Tampoco está bien investigado si este beneficio se extiende a

Una vez contraída la infección, los linfocitos que luchan contra los virus requieren vitamina C

situaciones físicamente menos extremas como los periodos en que una persona se siente cansada o estresada, o bien a épocas de frío moderado. "La ventaja de la vitamina C es que, si tomamos más de la que necesitamos, la eliminamos sin que nos haga daño, cosa que no ocurre con todas las vitaminas", señala Mariona Mestre, jefa de la sección de inmunología del hospital de Bellvitge. Por este motivo, Mestre recomienda especialmente una dieta rica en vitamina C en épocas de estrés o de fatiga. No está demostrado que vaya a reducir el riesgo de contraer la gripe. Pero "tener una dieta rica en frutas seguro que no nos perjudica".●