

#JuevesConectados, una iniciativa de la Asociación Española de Pediatría (AEP) que propone una cita con la ciencia durante los próximos jueves del mes de junio a las 19:00 horas

## **UNA DIETA ADECUADA, ACTIVIDAD FÍSICA Y CUIDADO DE LA MICROBIOTA INTESTINAL, PIEZAS CLAVE PARA UN SISTEMA INMUNITARIO FUERTE EN EL NIÑO**

- La microbiota intestinal favorece la digestión fermentando los alimentos no digeribles y favoreciendo la absorción de los nutrientes a través de las células del intestino, actúa como barrera contra los microbios y toxinas y contribuye en el desarrollo del sistema inmunitario intestinal.
- Algunos desequilibrios en la alimentación pueden dar lugar a alteraciones en la inmunidad que pueden manifestarse como aumento en el riesgo de infecciones o en reacciones alérgicas.
- La mitad de los niños menores de cinco años que fallecen en el mundo lo hace como consecuencia de la desnutrición y las infecciones relacionadas con la misma.
- Algunos nutrientes como el zinc o la vitamina D tienen un mayor efecto sobre la función inmune.
- El contenido de la intervención [“Influencia de la alimentación en la inmunidad”](#) está disponible en el canal de YouTube de la AEP.

**Madrid, 12 de junio de 2020.-** *“La nutrición es un componente determinante en el desarrollo y el mantenimiento de la respuesta inmune. Pero no es una relación sencilla ya que influyen también otros factores”*, asegura el **doctor José Manuel Moreno Villares**, coordinador del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (AEP). *“El éxito de esta relación pasa por la participación, en distinto grado, de los nutrientes que están contenidos en los alimentos, pero también de la microbiota intestinal y de otros elementos presentes tanto en la luz intestinal como en la propia pared del aparato digestivo”*, asegura el doctor en el transcurso de su intervención *“Influencia de la alimentación en la inmunidad”* enmarcada en la iniciativa de la AEP ‘Jueves con la Ciencia’.

Entre las funciones de la microbiota intestinal cabe destacar que favorece la digestión fermentando los alimentos no digeribles y favoreciendo la absorción de los nutrientes (aminoácidos, azúcares, vitaminas, etcétera) a través de las células del intestino. Además, actúa

como barrera contra los microbios y toxinas, y contribuye en el desarrollo del sistema inmunitario intestinal y a un correcto funcionamiento y mantenimiento de la mucosa que protege el intestino. *“La presencia de algunos desequilibrios en la alimentación puede dar lugar a alteraciones en la inmunidad, que pueden manifestarse como aumento en el riesgo de infecciones o en reacciones alérgicas”*, asegura el doctor Moreno Villares.

### **Influencia de la alimentación en la capacidad inmune en la infancia**

El bebé ya recibe influencias de la alimentación de la madre cuando está en el útero materno y contribuye a preparar su sistema inmune. Después del nacimiento el tipo de alimentación contribuye a la maduración de ese sistema inmune. *“En los primeros meses de vida la lactancia materna es el alimento más completo que puede ofrecerse al bebé”*, explica el doctor Moreno. La lactancia natural protege frente al riesgo de infecciones, no solo en la etapa de lactante sino también en la infancia. *“No sabemos si este efecto se debe a determinados nutrientes presentes en la leche materna o a la interacción de ellos entre sí”*, asegura este experto. Algunos de esos nutrientes (HMOs, probióticos, etcétera) se han ido incorporando a las fórmulas infantiles con el objetivo de intentar imitar los beneficiosos efectos de la leche materna.

Más allá del periodo de lactancia exclusiva se produce una progresiva incorporación de alimentos a su dieta, que va acompañado de una correcta maduración del sistema inmune. *“La buena relación entre ambos actores es la que da lugar a mayor riesgo o mayor protección frente a enfermedades, fundamentalmente infecciosas, autoinmunes o alérgicas”*, explica el coordinador del Comité de Nutrición.

Esa relación entre inmunidad y nutrición se ve claramente en la desnutrición, en la que el riesgo de infecciones es más elevado. La mitad de los niños menores de cinco años que fallecen en el mundo lo hacen como consecuencia de la desnutrición y las infecciones relacionadas con la misma. *“Pero también la obesidad se asocia a mayor riesgo de infección”*, matiza el experto. La mejor prevención para la obesidad del adulto es prevenir la obesidad en el niño. *“La edad para intervenir es preferiblemente antes de los 5 años”*, indica el doctor Moreno Villares.

Algunos nutrientes tienen un mayor efecto sobre la función inmune, como el zinc o la vitamina D. *“Se debe garantizar que los niños con niveles bajos de vitamina D reciben las cantidades adecuadas y tienen una exposición solar mínima todos los días para garantizar su síntesis en la piel”*, asegura.

### **Nutrición frente a la COVID-19**

En cuanto a la infección por COVID-19, no parece haber un patrón de alimentación determinado que modifique el curso de la enfermedad. *“El consejo nutricional es el mismo antes, durante y después de la pandemia: dieta variada y ajustada a las necesidades, basada fundamentalmente en*

#### **\*Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Ainhoa Fernández (687 718 250) / Vanessa Barrio (663 11 77 02)  
[afernandez@plannermedia.com](mailto:afernandez@plannermedia.com) / [ybarrio@plannermedia.com](mailto:ybarrio@plannermedia.com)



*alimentos de origen vegetal, cereales integrales y semillas, con una cantidad suficiente de lácteos y proteínas de origen animal en cantidad moderada (huevo, carne y pescado). Agua como bebida principal y, por supuesto, la práctica de hábitos de vida saludable: ejercicio físico y actividades al aire libre, a ser posible en familia”, asegura el doctor Moreno Villares.*

*“La COVID-19 ha dado la vuelta a muchas cosas, pero no a esto: ‘somos lo que comemos’. Por eso, más que hablar de alimentos o de dietas lo aconsejable es poner en práctica patrones de alimentación acompañados de actividad física adecuada a cada edad. Comer en familia poniendo en práctica los valores de la dieta mediterránea es el mejor seguro de salud que podemos ofrecer a los niños”, concluye el coordinador del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la AEP.*

### **Sobre la Asociación Española de Pediatría (AEP)**

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 14.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.