

# ALIMENTS PER A LA PREVENCIÓ I RECUPERACIÓ DE LA COVID-19



Els aliments amb vitamines A, B, C, D i E, així com aquells rics en minerals com el zinc, el magnesi o el ferro són fonamentals per millorar la resposta del sistema immunitari i prevenir infeccions.

Han començat les vacunacions i se segueix buscant un tractament efectiu enfront de la COVID-19, però no per això hem d'abaixar la guàrdia. Hem d'adoptar accions per mantenir en perfecte funcionament el nostre sistema immunitari per prevenir infeccions.

I una de les coses que podem fer, demostrat a més científicament, és ingerir els nutrients essencials, ja que tenen un impacte molt beneficiós per la defensa del nostre organisme. Una vegada més, tonen a incidir que l'alimentació és fonamental en la prevenció de moltes malalties, i determinant en la recuperació dels pacients. Com passa amb el rendiment dels esportistes, una dieta adequada és molt important per combatre la pandèmia de la COVID-19.

## **Dieta rica en vitamines i minerals**

- **VITAMINA D:** Està present en peixos com el salmó, com el salmó, sardina i tonyina, així com en la llet i el rovell d'ou, aliments de vital importància per incrementar les defenses evitant, no només el possible contagi per coronavirus, sinó també les possibles complicacions en el suposat que ens infectem. A més, l'exposició al sol almenys 30 minuts

diaris, ens aporta vitamina D.

- **VITAMINES DEL GRUP B:** Com la carn de porc, el conill i la vedella, ajuden a la maduració de les cèl·lules defensives, sempre que mantinguem uns nivells adequats en el nostre organisme. A més, ajuden a la recuperació del malalt que es contagia amb el virus, millorant el cansament i afavorint el restabliment del pacient.

- **VITAMINA C:** Està present sobretot en fruites com el kiwi, cítrics i maduixes, igual que en verdures com el bròquil i el pebrot vermell, estimula les defenses evitant les infeccions principalment en l'àmbit de l'aparell respiratori, punt d'entrades del virus de la COVID-19.

- **VITAMINA A I E:** Hem de mantenir els nivells adequats d'aquestes dues vitamines. L'A, present en la pastanaga, i l'E, present en l'oli d'oliva extraverge, alvocat i fruits secs. Afavoreixen que els glòbuls blancs estiguin en perfecte estat per combatre els virus.

- Els aliments rics en **FIBRA** com la patata, espàrrec, poma, raïm i nabius, reforcen la nostra immunitat, no només a nivell de l'intestí, el lloc del nostre cos per on transita el coronavirus, sinó que també millora el nostre sistema defensiu en la resta de l'organisme.

- **EI ZINC, MAGNESI, FÒSFOR i FERRO**, que trobem en aliments com fruits secs i llegums, són vitals perquè les defenses actuïn correctament.

### **Descans, estrès i exercici**

A una bona dieta hem de sumar la pràctica diària de manteniment de l'exercici moderat, que incrementa el sistema defensiu, però també s'han d'evitar les exposicions d'estrès i molt important mantenir un bon descans.

No és saludable viure estressat, un estat que allibera l'anomenada hormona del cortisol. Fer exercici diari, dormir unes 8 hores, permeten a l'organisme la producció de melatonina. També és important evitar el consum de tabac. Aquestes accions diàries són determinants en l'augment de les nostres defenses i ens ajuden a mantenir-nos forts davant de la COVID-19.