

SALUD

Descubra el conjunto de alimentos que podrían prevenir enfermedades respiratorias

El Ciudadano · 24 de enero de 2022

Una dieta equilibrada compuesta por un conjunto de insumos alimenticios sanos y variados puede favorecer a la salud pulmonar, además de prevenir una serie de enfermedades, incluido el cáncer



El nutricionista Hande Gungor ha explicado cómo una dieta equilibrada compuesta por un conjunto de alimentos sanos y variados puede favorecer a la

salud respiratoria y pulmonar, además de prevenir una serie de enfermedades, incluido el cáncer.

Según Hande Gungor, el cuerpo humano utiliza los alimentos como combustible a través del proceso del metabolismo y los alimentos al ser procesados con oxígeno necesitan un sistema respiratorio saludable para metabolizarse adecuadamente.

En una entrevista con Haber7, el nutricionista explicó que los carbohidratos producen más dióxido de carbono cuando se metabolizan, mientras que las grasas producen menos, por esta razón las dietas más bajas en carbohidratos y más altas en grasas permiten a las personas con problemas respiratorios respirar con facilidad.

Sin embargo, subrayó que para mantener la salud pulmonar, también es importante consumir frutas y verduras frescas, obtener vitaminas y minerales ricos en antioxidantes, beber suficientes líquidos y mantener un peso óptimo.

«La cebada, la avena y las lentejas, ricas en fibra, contienen vitaminas del grupo B, magnesio y selenio. Se ha comprobado que alimentos como la remolacha, los pimientos, las calabazas, los tomates, la lombarda y las acelgas mejoran la función pulmonar gracias a su alto contenido en fibra y flavonoides, y reducen el riesgo de padecer una enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el desarrollo de cáncer», señaló.

A su vez, las manzanas y los arándanos frescos ayudan a proteger los pulmones contra el daño oxidativo gracias a su alto contenido en antocianinas. Según el nutricionista, los alimentos funcionales, así como los alimentos con alto contenido en antioxidantes y componentes antiinflamatorios, como la cúrcuma, el té verde, el café y el cacao también tienen efectos beneficiosos sobre la salud vascular y un efecto positivo sobre la función pulmonar.

«Consumir suficientes omega-3, procedentes de alimentos como las anchoas, las sardinas y el salmón, favorece la salud pulmonar al aumentar la permeabilidad vascular de las vías respiratorias.

Los frutos secos, especialmente las nueces de Brasil, son conocidas por mejorar la función respiratoria e inmunitaria por su alto contenido en antioxidantes», explicó.

Hande Gungor destacó que el yogur rico en calcio, fósforo y selenio reduce el riesgo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Mientras que el aceite de oliva con alto contenido en polifenoles protege contra las enfermedades respiratorias con deterioro de la función pulmonar.

Agregó que consumir una cantidad suficiente de agua también es esencial para proteger la estructura de la mucosidad, ya que es uno de los componentes importantes para mantener la función pulmonar. Asimismo, el consumo de 30-33 miligramos de agua por kilo de peso corporal permite a una persona satisfacer sus necesidades diarias de líquidos.

El nutricionista concluyó que las personas que siguen un plan de alimentación equilibrado y mantienen un peso óptimo, reducen el riesgo de enfermedades, aumentan la resistencia a las infecciones y fortalecen el sistema inmunitario.

Las opiniones expresadas por los expertos en este artículo se comparten únicamente **con fines educativos e informativos**, y no pretenden servir como diagnóstico o tratamiento médico universal. Se señala la necesidad de consultar a un especialista antes de poner en práctica cualquiera de los consejos aquí publicados.

Fuente Sputnik

Te puede interesar

Médicos alertan que ómicron puede provocar enfermedades respiratorias agudas en menores de 5 años

Fuente: El Ciudadano