

ELLE

EXTRA
KIDS
UN
OTOÑO
A SU
MEDIDA

OCTUBRE 2020 N.º 409
3,55 € (SPAIN)
CANARIAS 3,65 €

Belleza
IN&OUT
De lo nuevo,
lo mejor

Trío de
reinas
Lucy Boynton
Elena Anaya
Maya Hawke

En portada
Blanca Padilla

ESPECIAL
ACCESORIOS
Reinventar
la

MODA

0.0.4.0.9
8 4130421680604
VENTA CONJUNTA CON ELLE
DECORATION + ESCUIRE MYB + MINI TALLANUXE

ELLE
KIDS

OCHO CLAVES PARA FORTALECER SU SISTEMA INMUNITARIO

Entre las infinitas dudas sobre la vuelta a las aulas, una de las grandes preocupaciones es reforzar las DEFENSAS de los más pequeños. Aprueba con nota gracias a un plan 360°.

POR ISABEL SALINAS

El sistema inmunitario es una red de células, tejidos y órganos que protege el cuerpo de diferentes elementos. Consta de una respuesta innata, formada por unidades defensoras, y de otra de producción de anticuerpos específicos para atacar un patógeno, como, por ejemplo, un virus. Al nacer, el sistema es «completo, pero, también, inmaduro. Desde el momento del parto, se fortalece a medida que se expone a agentes externos», afirma Carlos Gutiérrez, coordinador médico en Sha Wellness Clinic (shawellnessclinic.com). El tiempo para que alcance esa madurez dependerá de la predisposición natural del pequeño y de su estilo de vida, aunque podemos sacar la mejor versión de sus defensas con sencillos hábitos.



1 En movimiento

Desde David Lloyd Club (davidlloyd.es) recuerdan que el ejercicio activa dos tipos de leucocitos: los fagocitos (devoran gérmenes) y los linfocitos (generan inmunidad). Para motivar a los niños, aconsejan fijarse en sus gustos, elegir actividades breves y dinámicas (su capacidad de concentración es corta) y aparcar la vergüenza para participar con ellos.



3 Salud dental

Una escasa limpieza de la boca puede provocar daños serios, como indica el odontólogo Iván Malagón (ivanmalagonclinic.com), que incide en la importancia de crear buenos hábitos desde edades muy tempranas. ¿Y si la tecnología es la clave para los remolones?



ORAL-B CEPILLO DE DIENTES (27 €), A PARTIR DE 3 AÑOS.

2 El astro rey la vitamina D

«El déficit de vitamina D predispone al desarrollo de enfermedades autoinmunes y afecta al crecimiento óseo», dice Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com). Se obtiene de alimentos como el pescado azul y los huevos, pero, sobre todo, de la exposición al sol 15 minutos al día de una parte del cuerpo sin protector. También existen suplementos infantiles.





NOODOLL
BOTELLA DE ACERO
INOXIDABLE (15,90 €.
ENTUTETE.COM)

El agua es básica

Hablamos de una fuente de energía que resulta esencial para el crecimiento, facilita la digestión, ayuda en la absorción de vitaminas y minerales y mantiene el buen tono del sistema renal.

5 Cuida su microbiota

La 'microbiota' la componen los microorganismos que viven en el intestino. «Tiene un papel modulador de la formación del sistema inmune y de la prevención de fenómenos de respuesta exagerada, como alergias o enfermedades autoinmunes», apunta el doctor Carlos Gutiérrez. Es importante cuidarla desde el nacimiento con el consumo de leche materna (o fórmulas reforzadas) y 'probióticos' (bacterias que equilibran la flora intestinal) y la limitación en el uso de antibióticos.

6 Ojo con la alimentación

Sigue los consejos de Beatriz Beltrán, especialista en nutrición ortomolecular (www.drabeatrizbeltran.com).

EL PAPEL DE FRUTAS Y VERDURAS

Son imprescindibles por sus fitonutrientes. No olvides las que contienen vitamina C (cítricos, kiwi, piña, brócoli, pimiento rojo, zanahoria...), pues esta es necesaria para el funcionamiento de las células (fagocitos y linfocitos T) y una aliada frente a los resfriados.

PROTEÍNAS SÍ, PERO CON CABEZA

Es mejor si las añades a través de la toma de carnes blancas (pollo, pavo, conejo...), pescados y legumbres.

EL EFECTO EXTRA DE LAS ESPECIAS

El ajo, el orégano, la cúrcuma, la canela y el jengibre, entre otros ingredientes que aportan sabor, son conocidos por fortalecer las defensas.

EN BUSCA DE LOS MINERALES CLAVE

El selenio y el zinc figuran como elementos básicos para el organismo. Encuéntralos en las semillas

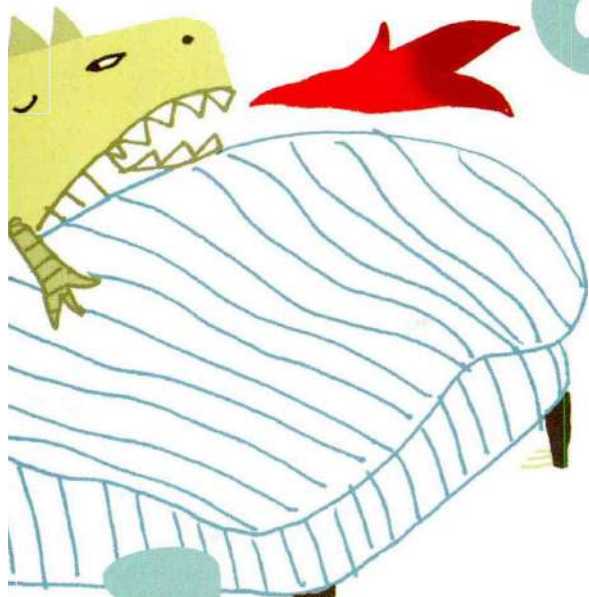
de calabaza, nueces, lácteos, arroz integral, pescados, mariscos, carnes y aves.

¿LÁCTEOS? A POR DOS O TRES AL DÍA

«Fuentes importantes de calcio, fósforo y vitaminas A y D, algunos, como el yogur, el queso crudo y el kéfir, son 'probióticos'».

A VUELTAS CON LA CANTIDAD DE AZÚCAR

«Puede producir una cierta resistencia a la insulina que empeora la activación inmune y altera la microbiota (hay que darles más fibra que azúcares)». Palabra de Salvador Ferrando, nutricionista de Instituto Médico Ricart (institutomedicoricart.com).



No sin su descanso

Un sueño deficiente (en cantidad o en calidad) puede multiplicar la posibilidad de enfermar. «Al dormir se liberan diversas proteínas esenciales para defendernos de las infecciones y controlar los procesos inflamatorios.», dice Robert Cilveti, pediatra y psicólogo de AdSalutem (adsalutem.institute). El tiempo de descanso idóneo depende de la edad, pero los más pequeños requieren hasta 11 horas. ¿Un 'tip'? Añade en la cena alimentos ricos en hidratos de carbono y en 'triptófano' (pollo, salmón, plátano...).



8 Gestión del estrés

Algunos indicadores de una situación de alerta prolongada en los niños son «cambios en la conducta, pérdida del apetito, pesadillas...», reconoce Belén Colomina, psicóloga en Petit BamBou (petitbambou.com).

Además, un estado de estrés constante genera una sobredosis de adrenalina y cortisol agotadora para el organismo. «Aparecen desórdenes físicos (resfriados continuos, molestias gastrointestinales...) que señalan un debilitamiento de las defensas», afirma Carla Sánchez, experta en bienestar de The Holistic Concept (theholisticconcept.app). El consejo es enseñarles a identificar los signos y a trabajar la regulación emocional estando disponibles para ellos. Los programas familiares de las 'apps' de 'mindfulness' son de gran ayuda.