

# EJERCICIO Y SISTEMA INMUNITARIO

¡Sé inteligente!! y no te pases con el ejercicio, pero tampoco te quedes corto

## Descanso, alimentación y EJERCICIO

Son el tridente que influye en tus defensas

### El ejercicio moderado refuerza el sistema inmunitario.

Está demostrado que las personas que andan rápidamente 5 días a la semana (30 o 45 min.), se resfrían menos y se recuperan en la mitad de tiempo de las gripes y resfriados.

Una carrera a un ritmo tranquilo provoca un aumento de los niveles de inmunoglobulinas y aumenta la velocidad a la que recirculan las células inmunes.

Las personas **deportistas con cáncer** que siguen entrenando a ritmo suave durante el tratamiento por quimioterapia y radioterapia, suelen tener menor bajada de defensas que las que siguen el mismo tratamiento pero no hacen ejercicio. Aún no se conoce bien cómo ocurre este efecto protector del ejercicio sobre la inmunosupresión, pero los oncólogos están empezando a recomendar ejercicio suave como yoga, pilates y taichi a las personas que no hacían deporte antes del tratamiento con cáncer, y a las que sí lo hacían mantener el entrenamiento, más suave y escuchando las sensaciones del cuerpo para no forzarlo.

**Es importante ser constantes y practicarlo 5 o 6 días a la semana.** Los esfuerzos de fin de semana o de un sólo día y muy intensos, no son nada recomendables.

También se sabe que **el ejercicio muy intenso disminuye las defensas.** Se ha visto que los deportistas de élite y los atletas

de resistencia son más propensos a las infecciones en las etapas de competición y entrenamiento intenso, especialmente

Por ejemplo, el riesgo de infección de garganta o pulmonar después de un maratón es entre 2 y 6 veces más alto de lo normal, dependiendo de la época del año. Y después de un entrenamiento intenso de más de 90 minutos, se observa una bajada de la función inmune entre las 3 y 72 horas siguientes. Los linfocitos y neutrófilos disminuyen y se dispara la concentración en sangre de las proteínas asociadas con la inflamación y el daño muscular.

Esta disminución de las defensas parece estar relacionada con las hormonas del estrés que aparecen cuando se hace un esfuerzo muy duro, lo que permite a los virus avanzar y ganar terreno para provocar una infección.

Las personas deportistas, necesitamos **encontrar el equilibrio para lograr un buen sistema inmunitario y un buen nivel entrenamiento.** Durante el confinamiento hay que cuidar la alimentación, priorizar el tiempo de descanso entre entrenamientos y las horas de sueño, mantener una mentalidad relajada y un buen control emocional frente al estrés y los problemas diarios.

**En esta gráfica** puedes ver cómo el ejercicio afecta a la inmunidad. A niveles moderados disminuye el riesgo de infección, hasta que se empieza a entrenar muy rápido o mucho tiempo e incrementa el riesgo rápidamente.

## RIESGO DE INFECCIONES RESPIRATORIAS

