

# El CoCo alerta sobre los bulos de alimentación en la prevención del coronavirus

## [Multimedia](#)

**La aplicación de análisis de productos de alimentación El CoCo, que ofrece información sobre el grado de procesamiento y los niveles de grasas, sal y azúcar de los productos alimenticios, ha realizado un análisis sobre diversas informaciones contradictorias que se ven estos días en la prensa y redes sociales acerca de los efectos de la alimentación en la posible prevención o recuperación del COVID-19**

El equipo de [El CoCo](#) advierte de algunos de los bulos y fakenews que se están difundiendo sobre la alimentación y la prevención del COVID-19. Para ello, se ha basado en distintos estudios internacionales, así como en el expertise de su equipo de nutricionistas asesores, encabezados por el dietista-nutricionista y biólogo Juan Revenga.

Los bulos generan desinformación

En estos momentos de incertidumbre ante el coronavirus, existen multitud de informaciones acerca de medidas alimentarias para hacer frente a la enfermedad. "Desde El CoCo queremos ser una fuente de información fiable y rigurosa para los consumidores, más aún ante situaciones de preocupación como los que estamos viviendo. Por ello, desde nuestro equipo de nutricionistas hemos querido analizar y rebatir algunas de las informaciones que están circulando acerca de la alimentación frente al coronavirus para que los ciudadanos conozcan, desde la rigurosidad científica, la realidad", asegura Jean Baptiste Boubault, CEO de [El CoCo](#). Algunos bulos detectados:

"La vitamina C previene contraer virus". Si bien un estatus nutricional correcto con respecto a la vitamina C [ha confirmado ser](#) 'ligeramente' beneficioso a la hora de reducir la duración de los síntomas del resfriado común, no evita que se presente la enfermedad, y su suplementación sobre el resfriado común no tiene un efecto clínico contrastado y no hay ningún dato medianamente relevante sobre su efecto en la adquisición de COVID-19.

"Los suplementos vitamínicos como refuerzo". Sucede algo parecido ya que no hay, hasta el momento, evidencia científica de que ningún patrón de alimentación particular (más allá de seguir un modelo "saludable" con una riqueza relativamente alta de alimentos vegetales frescos) o suplementos nutricionales sean eficaces para prevenir enfermedades comunes como resfriados o gripes, por tanto tampoco el COVID-19. De todas formas, tampoco parece probable que se vaya a encontrar algo positivo en el futuro en este sentido porque en general no hay ninguna patología que se beneficie de estos extremos.

"Hay alimentos que reducen el riesgo de contraer el COVID-19" . Con respecto a los mensajes que indican que se puede reducir la incidencia y/o el riesgo de adquirir la enfermedad COVID-19 a base de fortalecer el sistema inmunitario tomando batidos detox, consumiendo setas o aumentando la ingesta de algas, entre otros, son afirmaciones que carecen del menor rigor científico. Además, algunas de ellas, como que el consumo de alcohol 'mata' el virus, pueden entrañar más peligros al hacerlas, como ha sucedido en Irán, donde [27 personas han muerto por intoxicación por alcohol](#) en las provincias de Khuzestan y Alborz tratando de prevenir la infección por el coronavirus.

Evidencias científicas que sí están relacionadas con la alimentación y el sistema inmunitario

El sistema inmunitario (SI) es una red compleja que se encarga de la defensa del organismo frente a agresiones tanto externas (bacterias, virus, parásitos, etcétera), como internas, por ejemplo ante determinados tipos de cáncer, por tanto resulta fundamental el buen estado del SI para prevenir y combatir diversas enfermedades.

"Si bien hay factores que pueden hacer mella en nuestras defensas, hay otros que pueden fortalecerlas, como realizar ejercicio físico, evitar el tabaco y el alcohol, dormir correctamente, controlar los niveles de estrés y seguir una buena alimentación rica en minerales y vitaminas provenientes de productos frescos tales como verduras, hortalizas, fruta, pescado, carne, legumbres, etc. Aunque esto en ningún caso puede significar que un SI fuerte sea una barrera infranqueable para virus o enfermedades", explica Revenga. Por otro lado, existen otros factores que influyen en el sistema inmunitario y que no se pueden modificar, como son la edad, la genética, la contaminación ambiental o los cambios climáticos.

Sin embargo, sí existen pruebas suficientes que indican que una adecuada alimentación incide en el buen funcionamiento del organismo:

1. Seguir una dieta equilibrada y variada, basada en el consumo de productos frescos ricos en vitaminas y minerales, es esencial para la integridad y el perfecto funcionamiento del sistema inmune.

2. Está comprobado que [seguir un patrón alimentario poco saludable](#) basado en la ingesta de productos ricos en grasas de poca calidad y azúcares refinados (presentes en los alimentos ultraprocesados) puede interferir en el sistema inmunitario haciendo que este reaccione como si de una infección bacteriana se tratara.

3. Hay 11 micronutrientes [reconocidos por la Unión Europea](#) (cobre, ácido fólico o vitamina B9, hierro, selenio, vitamina A, vitamina B12, vitamina B6, vitamina C, vitamina D, zinc) relacionados con un funcionamiento normal del sistema inmunitario. Por tanto, no tiene mucho sentido preocuparse por nutrientes aislados dejando a otros de lado. Así, y antes que preocuparse por nutrientes concretos, resulta mucho más práctico centrarse en un adecuado patrón de alimentación.

“En concreto y en relación a la COVID-19, un [informe de la Academia Española de Nutrición y Dietética](#) publicado ayer indicaba de forma clara y contundente que, actualmente, no existe tratamiento médico ni dietético específico para este nuevo virus, para el que solo se pueden tratar los síntomas. Además, este documento incide en que el consumo de determinados alimentos o seguir una dieta concreta no puede prevenir ni disminuir el riesgo de contagio en personas sanas. En personas enfermas la dieta solamente podría ayudar en el manejo de los síntomas de la propia enfermedad, pero en ningún caso tratarla”, indica Revenga.

En definitiva, tener unos hábitos saludables (deporte, evitar el tabaco y el alcohol, dormir correctamente, controlar los niveles de estrés, etc.) y seguir una buena alimentación rica productos frescos contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario, pero ni mucho menos evitan de manera directa el padecer ningún tipo de enfermedad vírica o de otra tipología.

---