



## DIETA A BASE DE PLANTAS, ¿PROTEGE CONTRA COVID-19 GRAVE?

Los defensores de las dietas a base de plantas sugieren que pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas como las cardiopatías y ayudar al medio ambiente. Ahora, una nueva investigación publicada en la revista *BMJ Nutrition Prevention & Health* sugiere que **pueden otorgar otro beneficio para la salud: reducir la gravedad de la enfermedad COVID-19.**

El trabajo encontró que una **dieta a base de plantas se asoció con un 73% menos probabilidades de infección por COVID-19 de moderada a grave.** Y una **dieta pescatariana**, que incluye pescado pero limita o elimina la carne, **se asoció con un 59% menos probabilidades de COVID moderada a grave.** En comparación con quienes consumían una dieta a base de plantas, **aquellos con una dieta baja en carbohidratos y alta en proteínas tuvieron casi cuatro veces más probabilidades de contraer una infección por COVID-19 de moderada a grave,** mostró el estudio.

«Nuestros resultados sugieren que se puede considerar una dieta saludable que incluya alimentos ricos en nutrientes para proteger contra el COVID-19 grave», dijeron los investigadores, quienes fueron dirigidos por la doctora Sara Seidemann, de Stamford Health en Connecticut.

**Las dietas a base de plantas se describieron como altas en verduras, legumbres y nueces; y bajas en aves de corral y carnes rojas y procesadas.**

Los investigadores observaron que **estas dietas son ricas en nutrientes, especialmente en fitoquímicos (polifenoles, carotenoides), vitaminas y minerales, que son importantes para un sistema inmunológico saludable.** El pescado es una fuente importante de vitamina D y ácidos grasos omega-3, los cuales tienen propiedades antiinflamatorias.

Los investigadores **se basaron en las respuestas obtenidas de una encuesta realizada a casi 2,900 médicos y enfermeras de primera línea con una amplia exposición a la infección por COVID-19.** Los médicos trabajaban en Estados Unidos, Francia, Alemania, Italia, España y Reino Unido.





## DIETA A BASE DE PLANTAS, ¿PROTEGE CONTRA COVID-19 GRAVE?

La encuesta les preguntó sobre sus patrones dietéticos durante el año pasado, tomando como base un cuestionario de frecuencia alimentaria. También los cuestionó sobre la gravedad de las infecciones por COVID que desarrollaron.

Los investigadores descubrieron que **568 encuestados tenían síntomas compatibles con la infección por COVID-19 o ningún síntoma, pero dieron positivo para la infección en una prueba de hisopo.**

De los 568 casos, 138 médicos dijeron haber tenido una infección por COVID-19 de moderada a grave. Los 430 restantes dijeron haber tenido una infección leve por COVID.

El equipo tomó en cuenta la edad, el origen étnico, la especialidad médica y los hábitos de estilo de vida, como el tabaquismo y la actividad física. También tomaron en cuenta el peso y las condiciones médicas coexistentes. No se encontró ninguna asociación entre la dieta y el riesgo de contraer COVID-19.

Cabe señalar que el trabajo pudo establecer una correlación, mas no una causa. Además, se basó en el recuerdo individual y no en evaluaciones objetivas.

«Una dieta de alta calidad es importante para generar una respuesta inmune adecuada, que a su vez puede influir en la susceptibilidad a la infección y su gravedad», subrayó McAuliffe.

Sin embargo, «este estudio destaca la necesidad de realizar investigaciones prospectivas mejor diseñadas en torno a la asociación entre la dieta, el estado nutricional y los resultados de la COVID-19».

ClickISalud