

## Καθημερινοί τρόποι ενίσχυσης του ανοσοποιητικού μας συστήματος έναντι της COVID-19

Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Σταυρούλα Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Προληπτικής Ιατρικής) και **Θάνος Δημόπουλος** (Καθηγητής Θεραπευτικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας και Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τους επιστημονικούς τρόπους, με τους οποίους μπορούμε να ενισχύσουμε καθημερινά το ανοσοποιητικό μας σύστημα έναντι της COVID-19.

Αρχικά, είναι πολύ σημαντικός ο ποιοτικός ύπνος. Οι περισσότεροι ενήλικες χρειάζονται 7 με 9 ώρες ύπνου. Το μεγαλύτερο διάστημα πρέπει να αφορά σε συνεχή ύπνο τη νύχτα. Υπάρχουν δεδομένα και για ευεργετικά αποτελέσματα της σιέστας, της μεσημβρινής δηλαδή ανάπαυσης που συνοδεύεται συνήθως από σύντομο ύπνο, περίπου 15 με 30 λεπτά. Η ελαχιστοποίηση του καθημερινού άγχους αποτελεί επιπρόσθετο ζητούμενο. Άγχος σημαίνει αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης, μιας ορμόνης που εκκρίνεται από το επινεφρίδια. Αν αυτό ισχύει για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά και την ανοσιακή μας απάντηση. Η καθημερινή φυσική δραστηριότητα για 30 τουλάχιστον λεπτά είναι επίσης πολύ ευεργετική.

Υπάρχουν και συγκεκριμένες τροφές που μπορούν να παίξουν ρόλο στην ενίσχυση της ανοσίας. Η πρόσληψη φυτικών τροφών, όπως φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια και ελαιόλαδο, έχει δείξει ότι μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης COVID-19 αλλά και τον κίνδυνο για σοβαρή νόσηση και ανάγκη για νοσηλεία. Τα εσπεριδοειδή, όπως μανταρίνια και πορτοκάλια, είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης C. Άλλη υψηλής αξίας τροφή είναι το γιαούρτι, καθώς μπορεί να επηρεάσει θετικά το εντερικό μικροβίωμα και να συμβάλει σε ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα. Τέλος, οι ξηροί καρποί, όπως τα καρύδια και τα αμύγδαλα, είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης E, που μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση της κυτταρικής βλάβης και στη μείωση της φλεγμονής.

Τα παραπάνω δεν αποτελούν «μαγικά» ενισχυτικά του ανοσοποιητικού μας συστήματος που θα αποτρέψουν την COVID-19. Απαιτείται μαζική προσέλευση στην εμβολιαστική διαδικασία και συμμόρφωση με τα λοιπά μέτρα

που προτείνονται, όπως η χρήση μάσκας και οι αποστάσεις. Όμως, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε αλλαγές με ευεργετικά οφέλη που μπορούμε να κάνουμε στην καθημερινότητά μας, ειδικά για το φθινόπωρο που διανύουμε και τον χειμώνα που έρχεται.