

Μαχη των κυττάρων θ. Δημόπουλος: Τέσσερις τρόποι για ενίσχυση του ανοσοποιητικού ζελ.44

Media: TA NEA

Page: 43-44

Published at: 02-11-2023

Author: Surface: 301.69 cm² Circulation: 10340

Subjects:



ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ θ. Δημόπουλος: Τέσσερις τρόποι για ενίσχυση του ανοσοποιητικού ΣΕΛ. 44

Πώς μπορούμε να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα;

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε συνήθειες με ευεργετικά οφέλη που μπορούμε να υιοθετήσουμε στην καθημερινότητά μας, ειδικά για το φθινόπωρο που διανύουμε και τον χειμώνα που έρχεται. Ας συνοψίσουμε λοιπόν απλούς αλλά επιστημονικούς τρόπους με τους οποίους μπορούμε να ενισχύσουμε καθημερινά το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Ποιοτικός ύπνος. 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.

Μείωση του άγχους. Η ελαχιστοποίηση του καθημερινού άγχους αποτελεί επιπρόσθετο ζητούμενο. Άγχος σημαίνει αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης, μιας ορμόνης που εκκρίνεται από τα επινεφρίδια.

Αν αυτό ισχύει για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά και την ανοσιακή μας απάντηση.

Καθημερινή άσκηση. Η καθημερινή φυσική δραστηριότητα για 30 τουλάχιστον λεπτά είναι επίσης πολύ ευεργετική. Φαίνεται ότι οδηγεί πέρα από τη γενικότερη καλή υγεία σε έκκριση ορμονών που ενδυναμώνουν απευθείας το ανοσοποιητικό σύστημα. Επίσης, η καθημερινή άσκηση συμβάλλει στη μείωση του άγχους.

Καλή διατροφή. 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 λοιμώξεων 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 φυσικά «μαγικά» ενισχυτικά του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Απαιτείται και τήρηση των ιατρικών συστάσεων, όπως προσέλευση στην προβλεπόμενη εμβολιαστική διαδικασία και συμμόρφωση με τα λοιπά μέτρα που προτείνονται κατά καιρούς. Όμως, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε αλλαγές με ευεργετικά οφέλη που μπορούμε να κάνουμε στην καθημερινότητά μας, ειδικά αυτή την εποχή του χρόνου.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, τ. πρύτανης του ΕΚΠΑ

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, τ. πρύτανης του ΕΚΠΑ

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, τ. πρύτανης του ΕΚΠΑ

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, τ. πρύτανης του ΕΚΠΑ