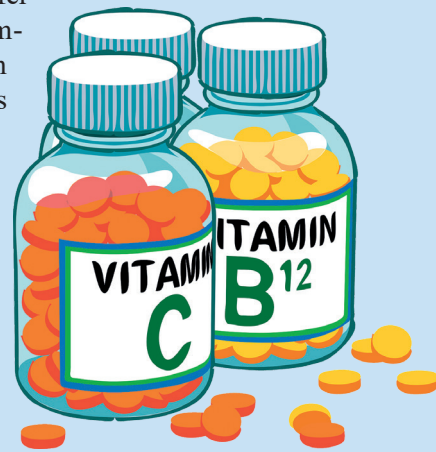


PODRÍEM ESTABLIR UNA RELACIÓ ENTRE NUTRICIÓ, IMMUNITAT I COVID-19

L'activitat del sistema immunitari va acompanyada d'un augment de l'activitat metabòlica que requereix fonts d'energia, substrats de biosíntesi i molècules reguladores, que en última instància es deriven de la dieta. S'ha demostrat que diverses vitamines (A, B₆, B₁₂, folat, C, D, E), oligoelements (zinc, coure, seleni, ferro), aminoàcids i àcids grassos tenen funcions clau per donar suport al sistema immunitari humà i reduir el risc d'infeccions. La microbiota intestinal també té un paper en l'educació i regulació del sistema immunitari. La disbiosi intestinal és una característica que inclou moltes malalties infeccioses i també s'ha descrit en la COVID-19. Els enfocaments dietètics per aconseguir una microbiota sana poden beneficiar el sistema immunitari i, per tant, protegir la nostra salut. En els casos d'infecció greu a l'epiteli respiratori, es produeix una inflamació significativa a causa de l'anomenada tempesta de citocines proinflamatòries, molt perjudicial per als pacients. Això s'ha vist en casos greus de COVID-19. Aquesta tempesta de citocines en alguns casos es pot controlar mitjançant l'ús d'àcids grassos omega-3. Es necessiten més estudis de nutrició per conèixer molt millor com una nutrició adequada ens pot ajudar a lluitar contra una nova malaltia molt desconeguda per a nosaltres, com la COVID-19.



Extret de Pixabay (<https://pixabay.com/es/vectors/vitaminas-comprimidos-pastillas-26622>).

REFERÈNCIA BIBLIOGRÀFICA:

CALDER, P. C. (2020). «Nutrition, immunity and COVID-19». *BMJ Nutrition, Prevention & Health* [en línia], vol. 3, núm. 1, article e000085, p. 74-92. <<http://dx.doi.org/10.1136/bmjnph-2020-000085>>.

RICARD CHIFRÉ PETIT

Nutricionista i tecnòleg d'aliments

LES BEGUES ANOMENADES CRYSTAL CLEAR TENEN UN ALT CONTINGUT EN PROTEÏNES. PODEN SER COMPLETAMENT TRANSPARENTS

La font proteica d'aquestes begudes és la proteïna sèrica. Aquesta aplicació ha presentat tradicionalment una font variada de problemes: terbolesa, viscositat, separació de fases, gust desagradable i textura no uniforme. La presentació era en ampolles opaques i es recomanava al consumidor que les agités bé abans de consumir-les.

La selecció d'una llet de vaca d'excel·lent qualitat en origen, obtenint un xerigot dolç, una especial concentració per obtenir un aïllat del 90 % de proteïna sèrica, una filtració per membranes ceràmiques i tractament tèrmic suau, un ajust de pH per sota de 4 i finalment l'assecat adequat mitjançant la tecnologia *spray dried*. Així obtenim un producte que es dissol completament en aigua i que proporciona una beguda alta amb proteïna (10 g/250 ml), sense greix i lactosa residual, completament transparent, sense conservants, colorants ni aromes.

La seva aplicació és en begudes per a esportistes i també en productes de nutrició clínica.

REFERÈNCIA:

NISHANTHI, M.; VASILJEVIC, T.; CHANDRAPALA, J. (2017). «Properties of whey proteins obtained from different whey streams». *International Dairy Journal* [en línia], vol. 66 (març), p. 76-83. <<https://doi.org/10.1016/j.idairyj.2016.11.009>>.

RICARD CHIFRÉ PETIT

Nutricionista i tecnòleg d'aliments