

SISTEMA INMUNE:

Los huevos, fuente natural de zinc y selenio



Estimado [[Nombre]]

Los huevos son una fuente natural de Zinc y Selenio, dos nutrientes fundamentales en el fortalecimiento de la respuesta inmune innata y adaptativa. La ingesta suficiente de ambos nutrientes es importante, especialmente ante enfermedades infecciosas en las cuales las demandas de ambos nutrientes aumentan considerablemente. Las ventajas que ofrecen los huevos son la facilidad de acceso, su versatilidad en la cocina, su sencillez al mezclarlos con otros alimentos y la posibilidad de inclusión en diferentes tiempos de comida.



Zinc

100 gramos de huevo aportan 2 mg de zinc (20% IDR)

(Instituto Nacional del Huevo, 2022)

El zinc contiene propiedades antioxidantes y en concentraciones suficientes tiene función antiinflamatoria. Además, es fundamental en la respuesta inmune innata y adaptativa.

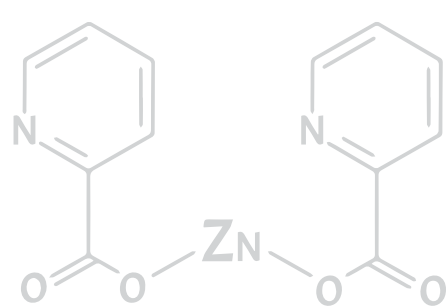
Es uno de los principales factores que controlan la función y la proliferación de neutrófilos, células NK, macrófagos y linfocitos T y B, así como la producción de citoquinas por parte de las células inmunes (Rahman y Idin, 2021)

Se investiga aún el efecto de la suplementación con zinc en el alivio de síntomas del COVID-19 (Lai, 2021). No obstante, siempre se alerta sobre el riesgo de toxicidad por la suplementación.

Deficiencia de Zinc

El déficit de zinc se asocia con mayor susceptibilidad para el desarrollo de enfermedades infecciosas. El riesgo es mayor en personas adultas mayores, niños y niñas.

Durante las enfermedades infecciosas las necesidades diarias de zinc aumentan y si la dieta no aporta la cantidad necesaria puede haber fácilmente deficiencias. (Pal, 2021)



Selenio

100 g de huevo aportan 10 µg de Selenio (18% de la IDR)

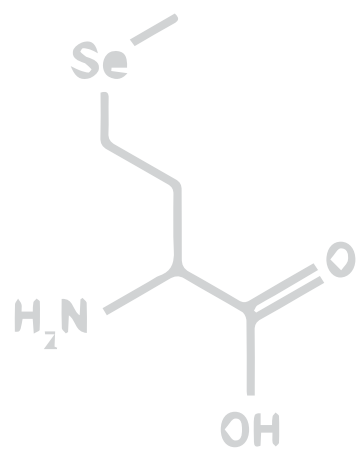
(Instituto Nacional del Huevo, 2022)

El selenio también es un nutriente fundamental en el adecuado funcionamiento de la respuesta inmunológica y adaptativa. De sus niveles depende el nivel de la selenoproteína.

Apoya procesos de diferenciación, proliferación y funcionamiento normal de los componentes del sistema inmunológico y apoya la producción y el desarrollo de anticuerpos.

Deficiencia de Selenio

La deficiencia de selenio afecta la respuesta inmune, debido a una menor proliferación de células T, toxicidad mediada por linfocitos y actividad de células NK, aumenta la tasa de replicación del virus y mutación del genoma (especialmente para los virus de ARN como el SARS-CoV-2) y por ende en el fenotipo, por lo cual podría volverse altamente virulento en el huésped deficiente de selenio bajo estrés oxidativo (Zhang J. et al., 2020).



Referencias

Instituto del huevo. (Enero 2022). Composición nutricional del huevo.

<https://www.institutohuevo.com/composicion-nutricional-del-huevo/#1501003984131-d30f8e00-0019>.

Lai, Yu-Jua; Chang, Huan-Shuob; Yang, Yi-Pingc; Lin, Tzu-Weic; Lai, Wei-Yic; Lin, Yi-Yingc; Chang, Cheng-Changa,* The role of micronutrient and immunomodulation effect in the vaccine era of COVID-19, Journal of the Chinese Medical Association: September 2021 - Volume 84 - Issue 9 - p 821-826 doi: 10.1097/JCMA.0000000000000587

https://journals.lww.com/jcma/Fulltext/2021/09000/The_role_of_micronutrient_and_immunomodulation.4.aspx

Pal, A., Squitti, R., Picozza, M. et al. Zinc and COVID-19: Basis of Current Clinical Trials. Biol Trace Elem Res 199, 2882–2892 (2021). <https://doi.org/10.1007/s12011-020-02437-9>

Rahman, M.T., Idid, S.Z. Can Zn Be a Critical Element in COVID-19 Treatment?. Biol Trace Elem Res 199, 550–558 (2021). <https://doi.org/10.1007/s12011-020-02194-9>

Zhang J, Saad R, Taylor EW, Rayman MP (2020). Selenium and selenoproteins in viral infection with potential relevance to COVID-19. Redox Biol. 37, 101715. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101715>.

