



*Fundación de Estudios Médicos
(FEM) de Molina de Segura*



¿Cómo fortalecer nuestras defensas para vivir más y mejor ?

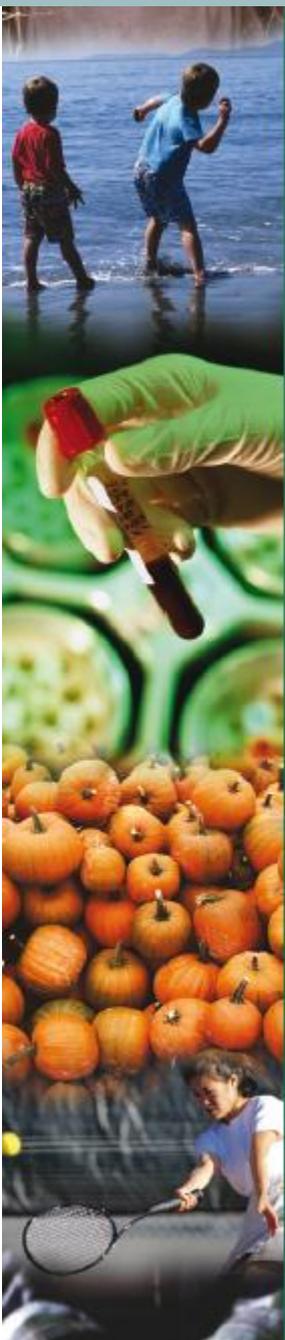
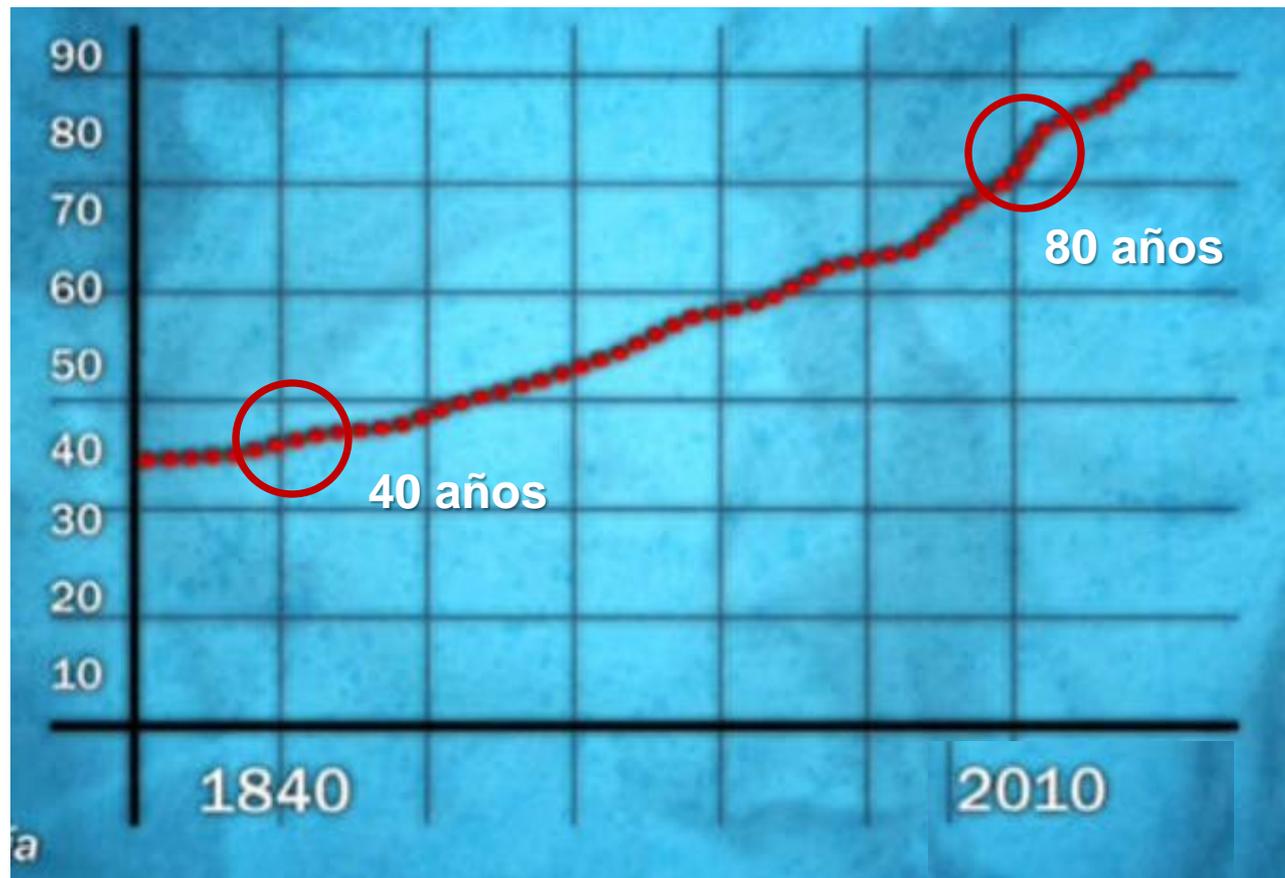
José Peña Martínez

*Catedrático de la Universidad de Córdoba
Jefe Servicio Hospital Reina Sofía de Córdoba*

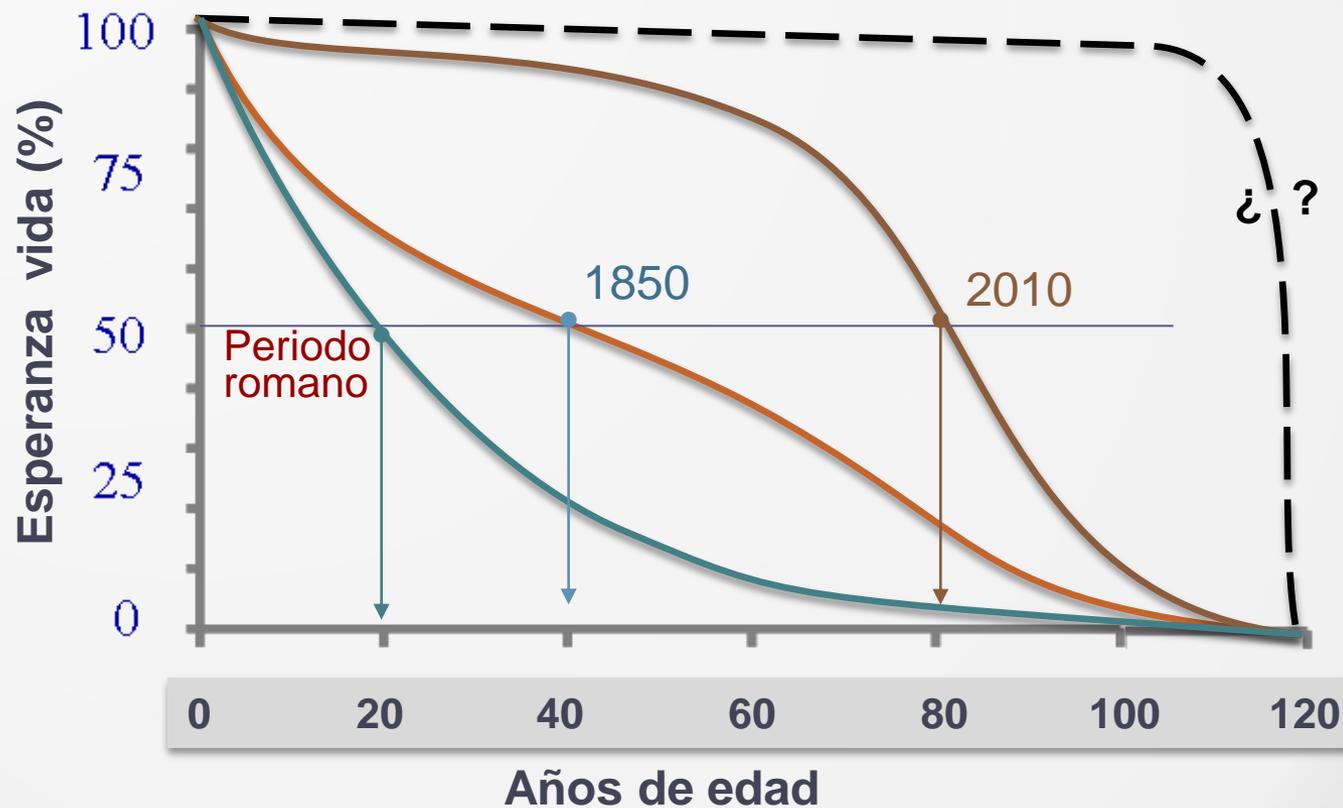
1512// Florida
Ponce de León y el
Elixir de la eterna juventud



Esperanza de vida en España

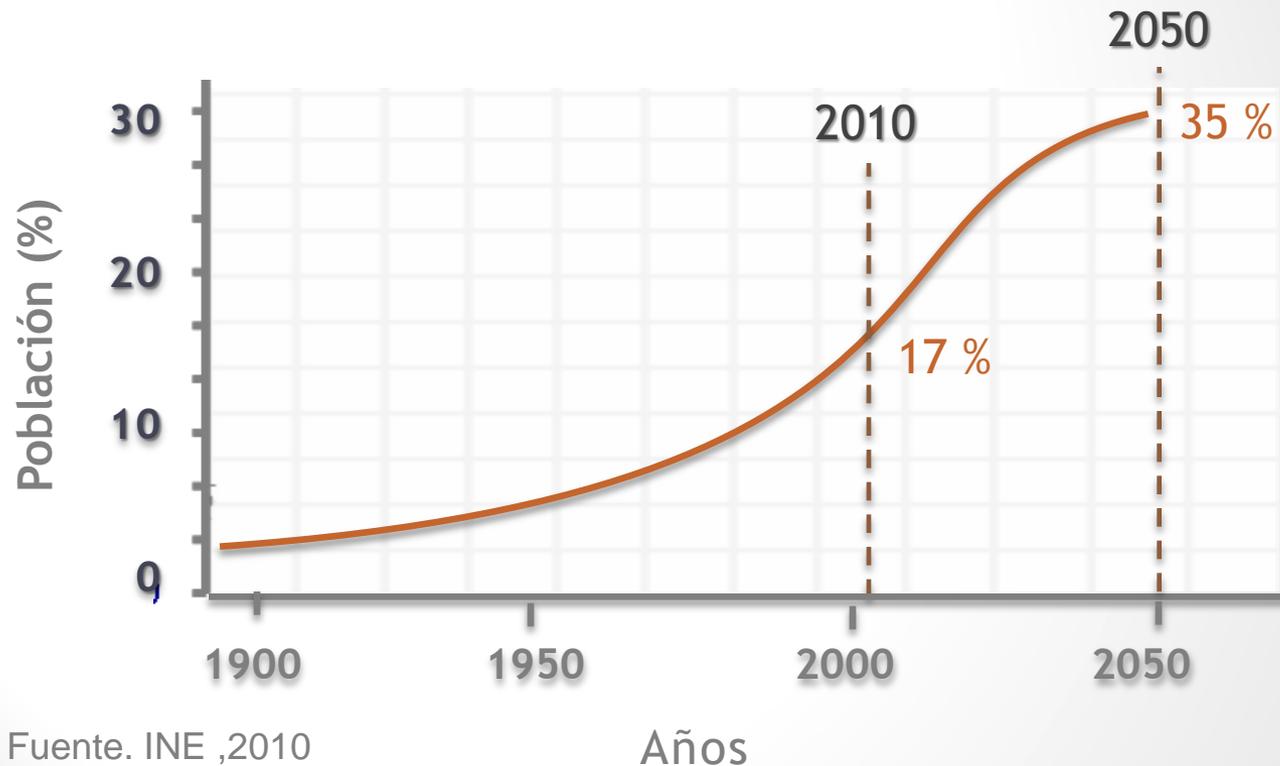


Esperanza de vida media



El 92 % de personas centenarias son mujeres

Población española de más de 65 años (tercera y cuarta edad)



España tendrá la población más envejecida del mundo en 2050

2012

Año europeo del envejecimiento



Año europeo
del envejecimiento activo

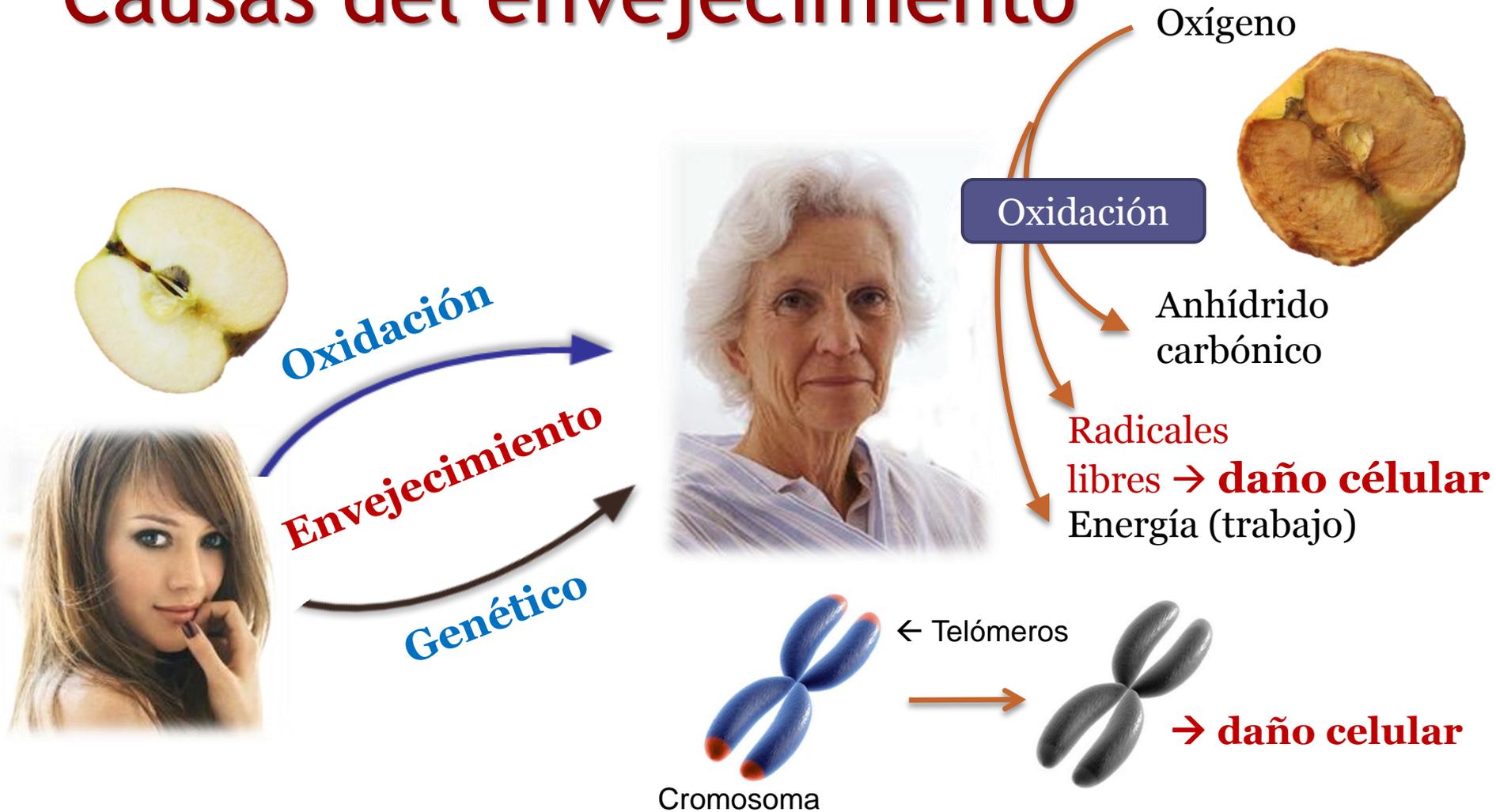
ENVEJECER DE FORMA
SALUDABLE

Se espera que en el 2060
el 40% de la población europea
sea mayor de 55 años.

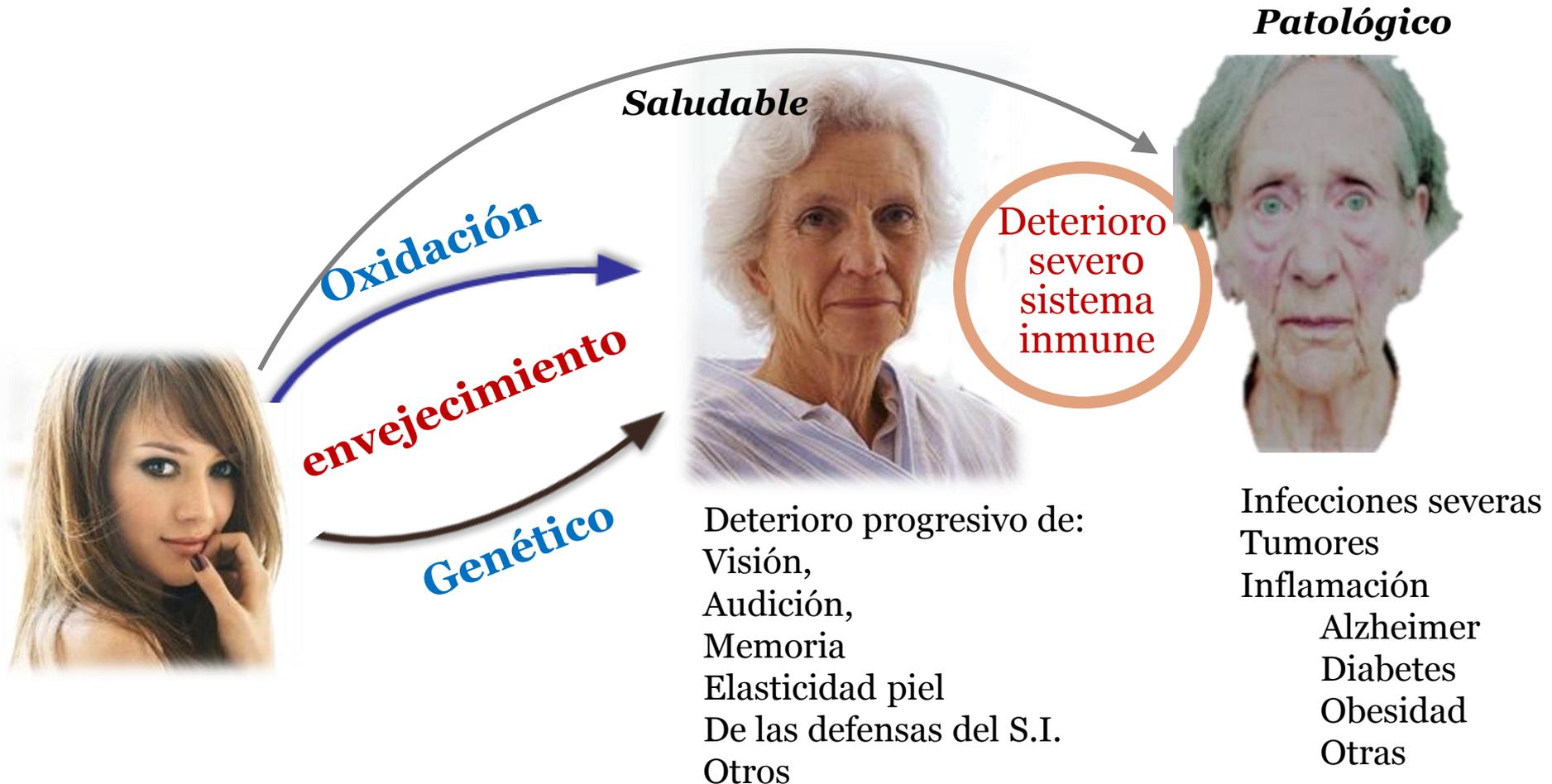
Año Europeo del **Envejecimiento Activo**
y de la **Solidaridad Intergeneracional 2012**



Causas del envejecimiento

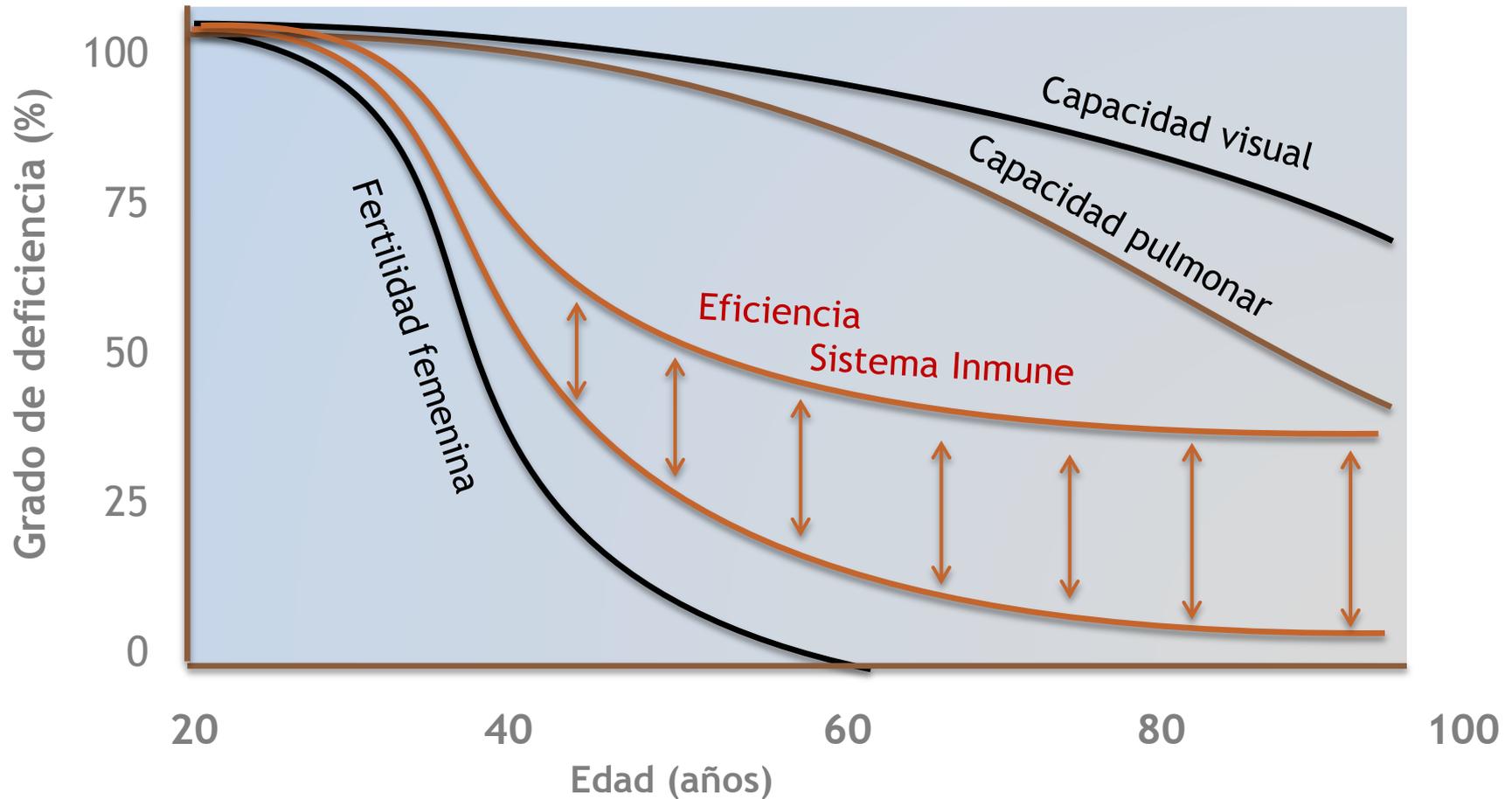


Consecuencias del envejecimiento



¿Qué hace el sistema inmune? →

Deterioro con la edad



¿Qué es el sistema inmunológico?

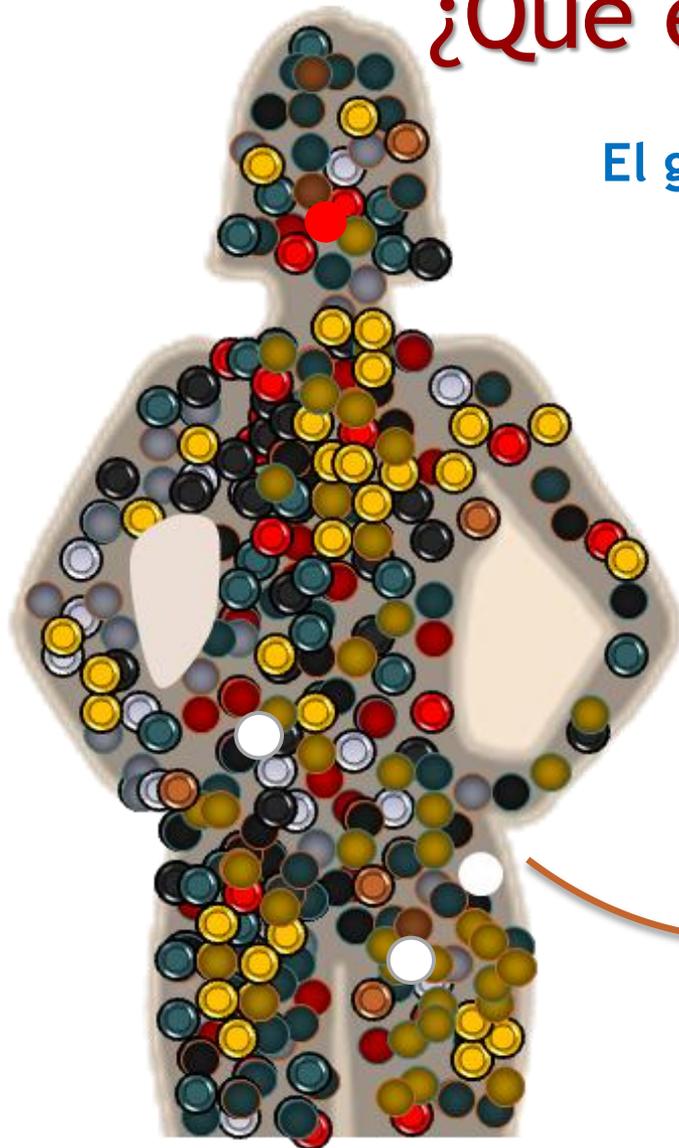
El gran desconocido del cuerpo humano

Es nuestro guardián interno

1. Formado por leucocitos #
2. Vigila constantemente #
3. Defiende de microbios y cánceres
4. Protege envejecimiento saludable

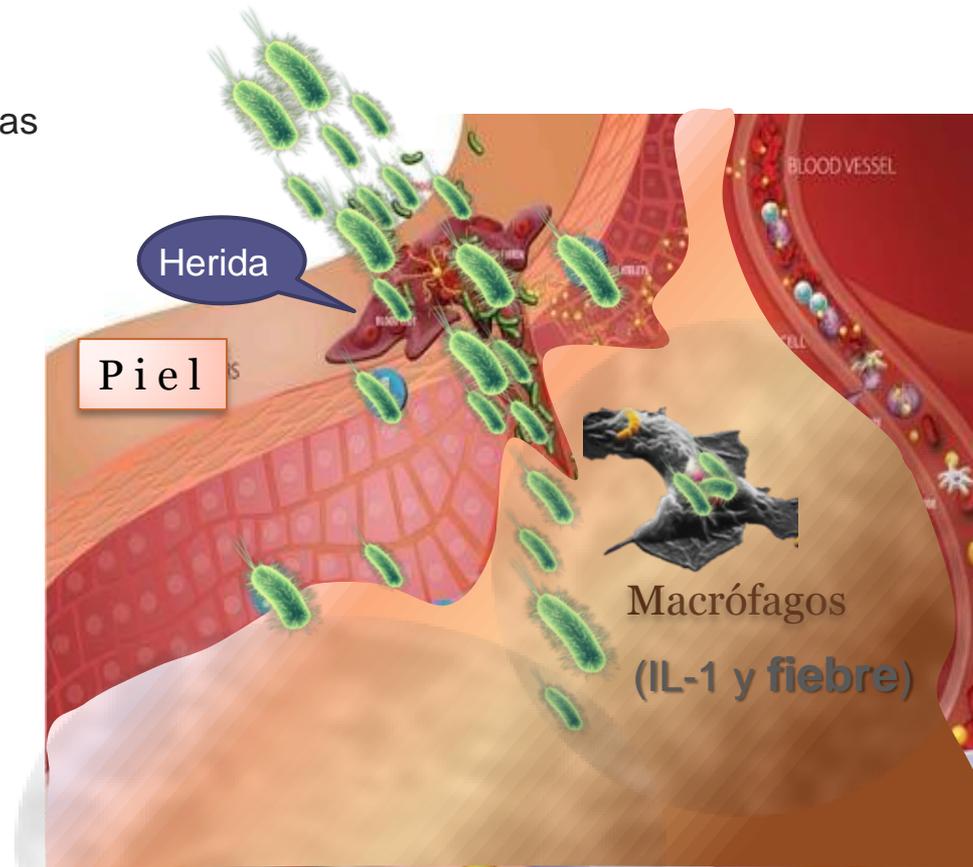
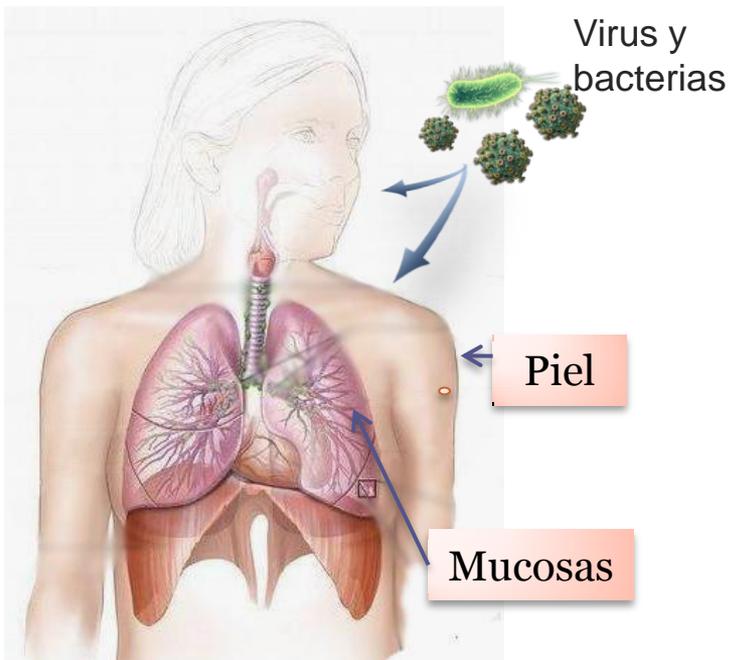
Funciona a nivel

1. De piel y mucosas
2. De interior organismo

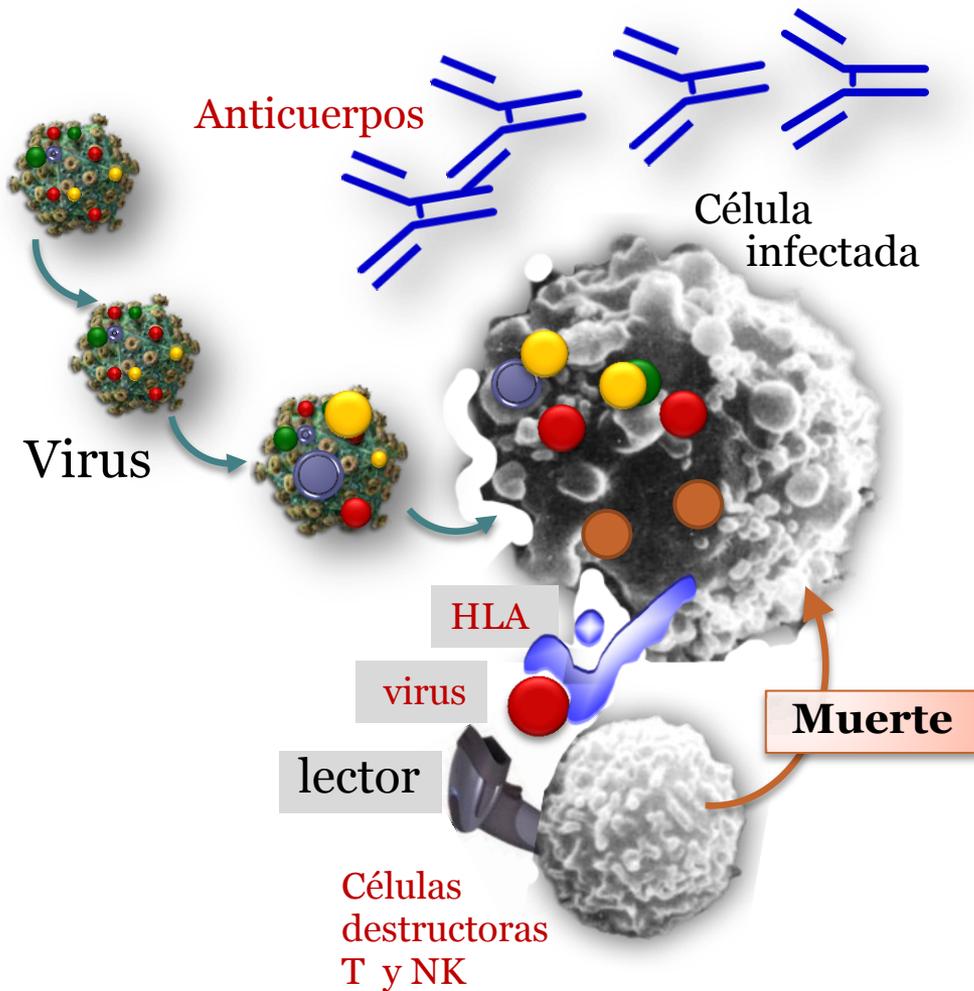


Leucocito

Defensa en la piel y mucosas



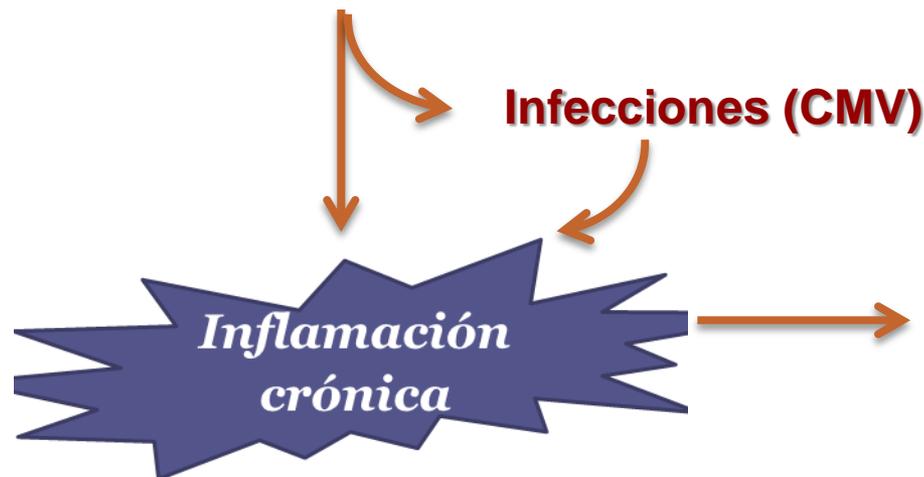
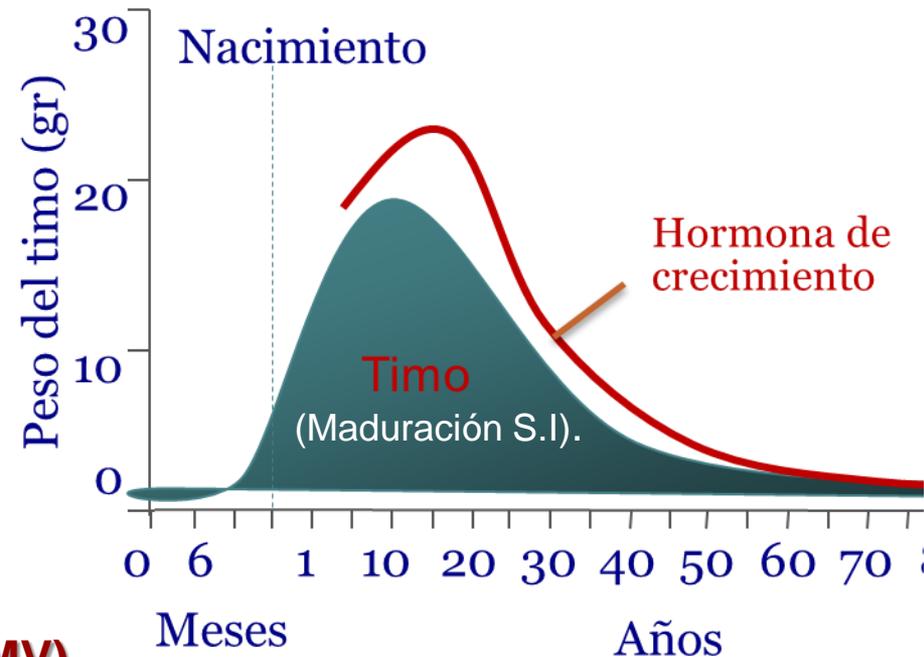
Defensa interior del organismo



Causas fallo defensas en envejecimiento

Causas (principales)

1. Oxidación
2. Involución del timo
3. Disfunción endocrina
 - ↓ Cortisol ↑ Il-1
 - ↓ Hormona de crecimiento
 - ↓ Melanotonina



**Cáncer, infartos,
diabetes, Alzheimer y
otros**

El envejecimiento depende

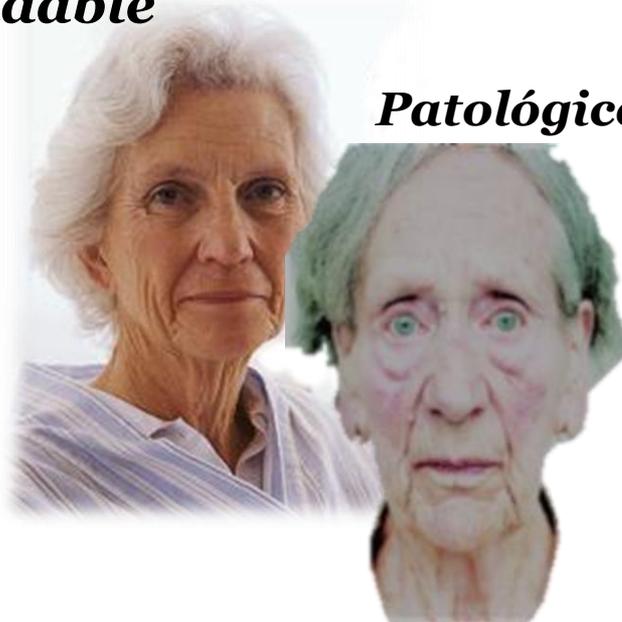
Saludable

Patológico

25 % herencia

envejecimiento

75 % hábitos
saludables



Condicionan la velocidad del envejecimiento.

El objetivo es evitar daño celular y fortalecer el sistema inmune.

¿Cuales son los hábitos saludables?

Saludable

Patológico

25 % herencia

envejecimiento

75 % hábitos saludables



Son gratis, dependen de nosotros y son sinérgicos

1. Alimentación sana
2. Actividad física
3. Control del estrés y actitud psíquica
4. Buen uso recursos sanitarios
5. Dormir bien y
6. No tabaco ni alcohol.

Hábitos saludables

1. ***Alimentación sana***
2. Actividad física
3. Control del estrés
4. Actitud psicológica
5. Uso recursos sanitarios
6. Dormir bien y
7. No tabaco ni alcohol.



Alimentación, defensas y salud

Que la comida sea tu alimento y a la vez medicina ([Hipócrates](#))



Gracias a los alimentos los humanos han podido:

vivir,
procrear
defenderse y
envejecer saludablemente

Un proverbio chino dice “el padre de la enfermedad puede ser cualquiera, pero la madre siempre es la dieta”.

Comer para vivir y no vivir para comer (Dicho popular)

Una buena alimentación fortalece las defensas y alarga la vida

Mejor dieta para las defensas

Dieta Mediterranea*

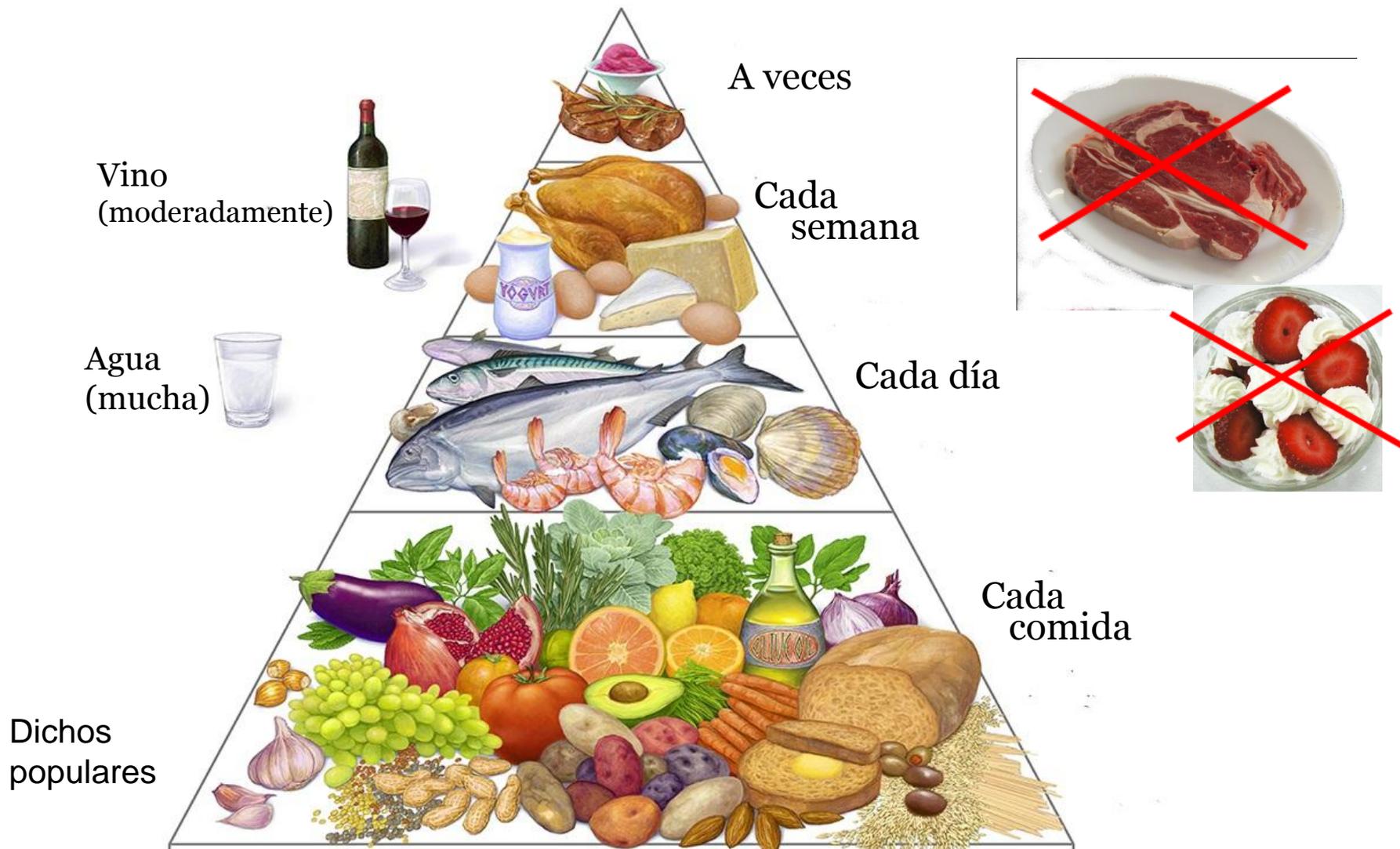
- Es variada
 - Pobre en
 - Grasas saturadas y azúcares
 - Es rica en
 - Grasa insaturada,
 - Vitaminas y minerales
 - Fibra y antioxidantes
- ¿social ¿quién come solo?



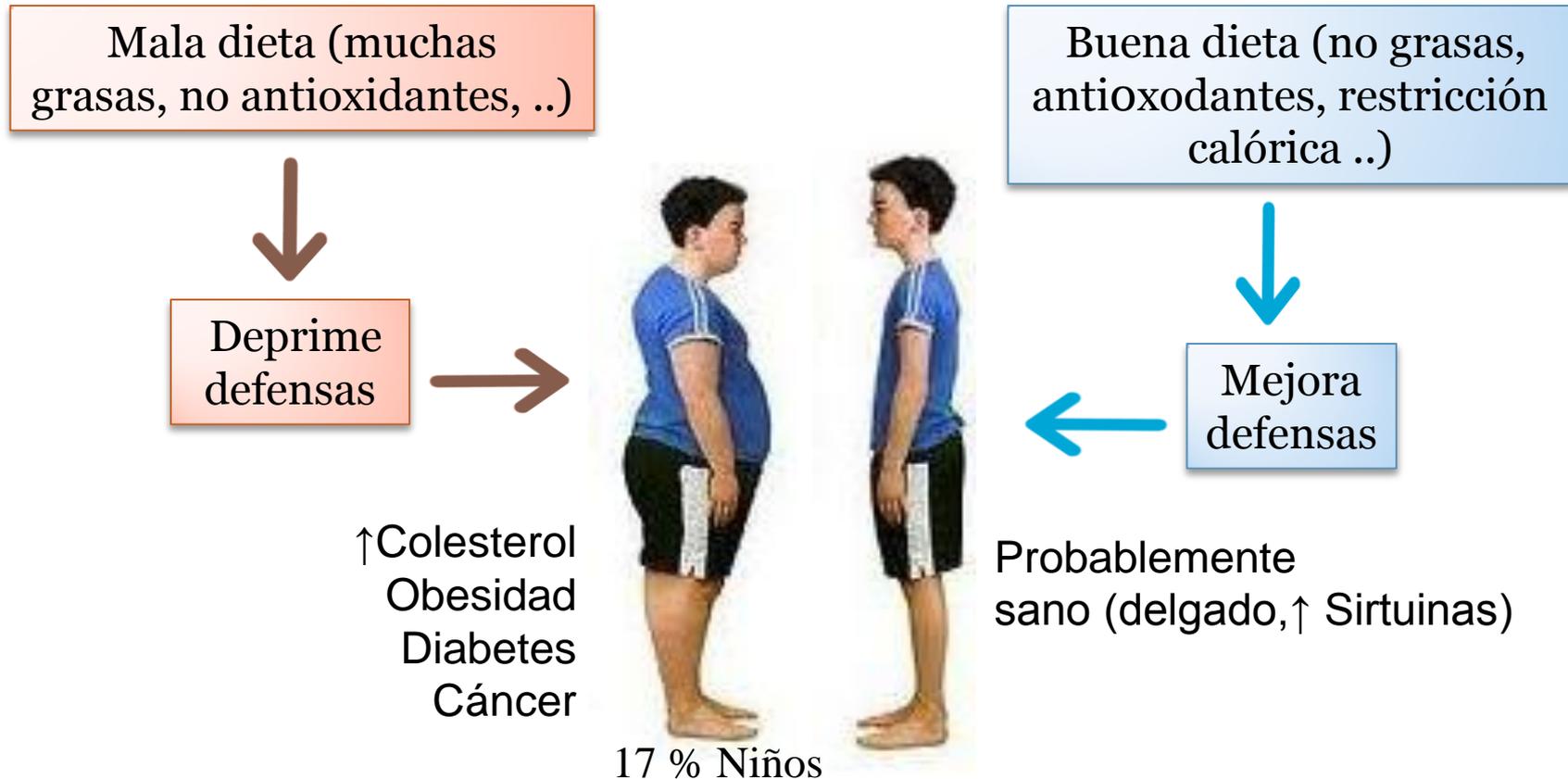
*con productos de la Huerta Murciana

Dieta mediterránea

Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO



Buena y mala dieta sobre las defensas



Obesidad e inflamación

(20 % hombres y 30 % mujeres)

↑ Envejecimiento
↑ Infartos
↑ diabetes
↑ Alzheimer
↑ Artritis

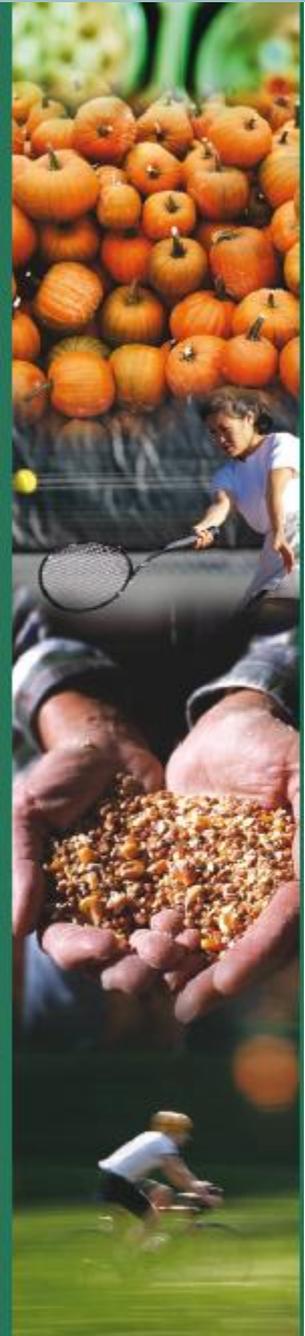
↑ inflamación

Il-6 y TNF
Leptina

Cerebro
(↓apetito)

Adipocitos

La grasa mala es la de la barriga (órgano endocrino)



Poder antiinflamatorio de alimentos*

Alimentos equivalentes a 200 kcal	
Guindillas	30.000
Ajo en polvo	20.000
Cebolla en polvo	7.000
Aceite de salmón	3.000
Espinacas	2.000
Pimientos	1.500
Zanahorias	1.000
Atún	700
Gambas	500

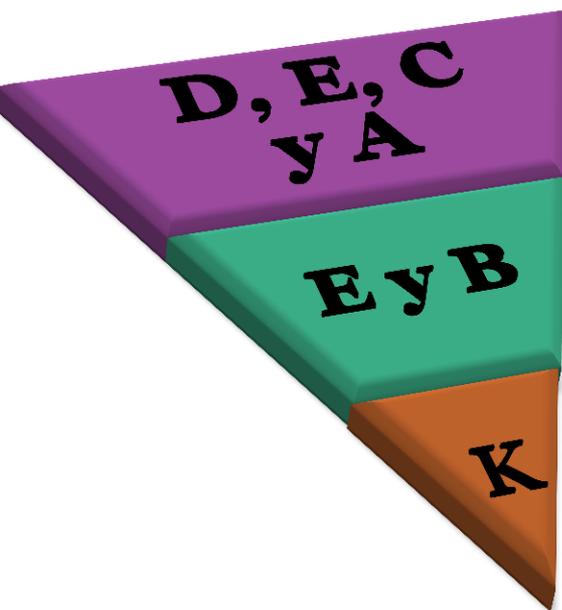
Más beneficiosos



Menos beneficiosos

Tomado de J. A. Lozano,
La Nutrición Con-ciencia, edit.um, 2011

Las vitaminas de las defensas



↑ Interferón
Antioxidante (anti gripe)



Ayuda S.I.
y mucosas



Activa
sistema
inmune

No hay sardina mala, ni la puede haber,
que la que no es buena para comer es
buena para beber (Correas, 1627).

¡ Ojo con la vitamina C !



Vitamina C



Verdulería

Pérdida 35 %/día



Triturado

La oxidación acaba con la vitamina C en dos horas

Gazpacho



! Sin vitamina C ;

Los minerales de las defensas



Selenio
Antioxidante



Zinc
Estimula timo



Zinc y
selenio

Hierro, cromo
cobre,
manganeso,
yodo y cobalto

Níquel, flúor,
fósforo,
calcio,
otros

Complementos de las defensas

!!cuidado con ellos!!



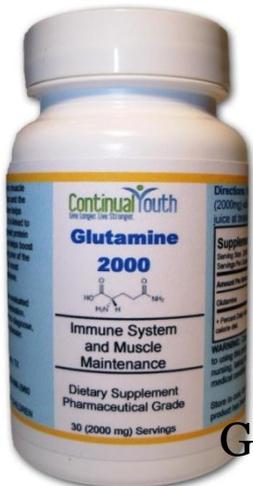
Resveratrol (vino químico)



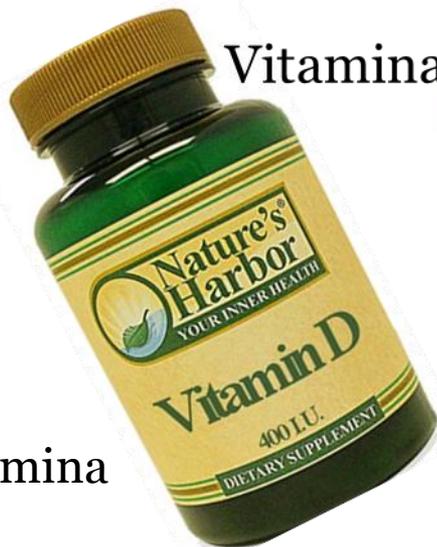
=15 botellas
de vino



Yogures (buenos)



Glutamina



Vitamina D



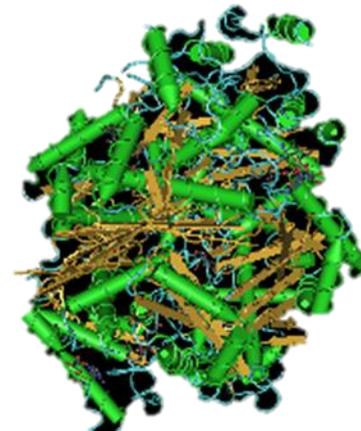
Vitaminas

Útiles en circunstancias muy especiales

Otros inmunoestimulantes

¡¡ cuidado con ellos !!

Glicopéptidos y glucanos



Estatinas (anti colesterol y anti inflamatorio)

Productos naturales para las defensas

(Sabiduría popular)



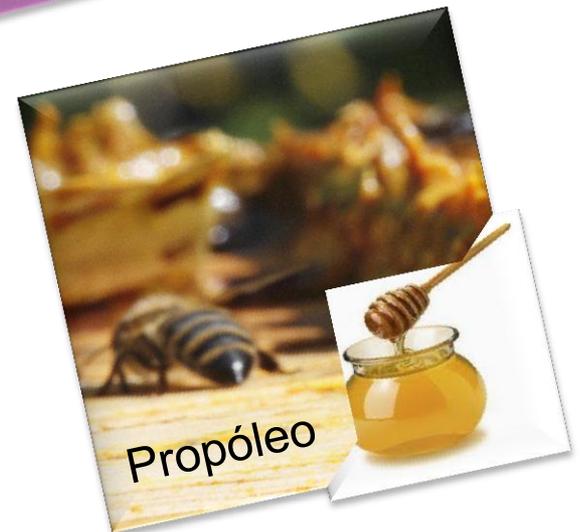
Equinácea



Ajo



Papaya



Propóleo

Hábitos saludables

1. Alimentación sana
2. **Actividad física** 
3. Control del estrés
4. Actitud psicológica
5. Uso recursos sanitarios
6. Dormir bien y
7. No tabaco ni alcohol.

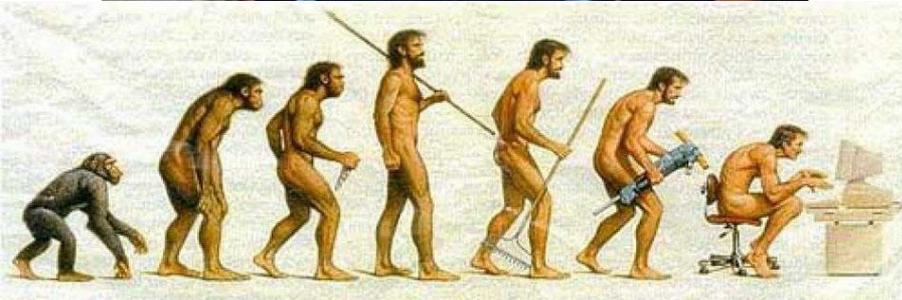
El ejercicio moderado mejora las defensas

Más ejercicio → menos infecciones



Actúa compensando el “sofá de la Tv”

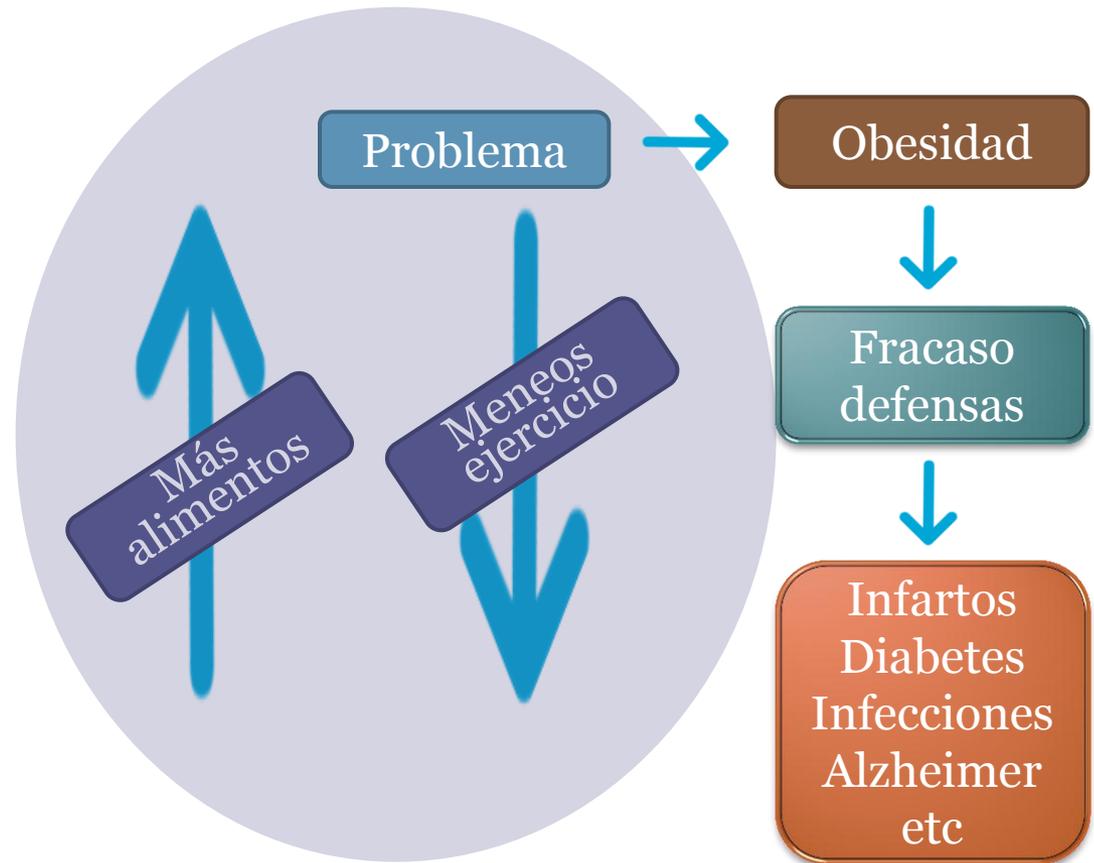
1. Quemando grasa (evita obesidad)
2. Como **anti estrés** (↓Cortisol)
3. Acción **anti-inflamatoria** (↑IL-6)
4. ↑ Endorfinas y otras
5. Mejora circulación sanguínea
6. ↑ Hormona de crecimiento (↑S.I.)



Ejercicio moderado: “la mejor de las medicinas”



Poco ejercicio y mucha comida



Las personas con sobrepeso tienen más infecciones

Hábitos saludables

1. Alimentación sana
2. Actividad física
3. ***Control del estrés***
4. Actitud psicológica
5. Uso recursos sanitarios
6. Dormir bien y
7. No tabaco ni alcohol.

Cerebro, defensas en colisión



Cierto estrés es bueno pero es malo el estrés continuado y permanente.



Cuidado con el estrés: abre la puerta a las infecciones

Estrés, el peor de los enemigos del sistema inmune

Estrés, ¡aliado y a la vez enemigo!



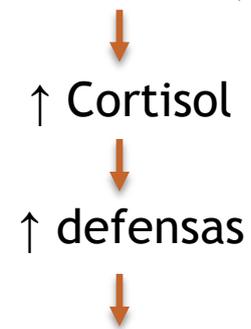
Estrés (aliado)



Huida o lucha
(cuestión de segundos)



Estrés continuado (enemigo)



SIDA
psicótico

Agotamiento
DEFENSAS



Hábitos saludables

1. Alimentación sana
2. Actividad física
3. Control del estrés
4. ***Actitud psicológica***
5. Uso recursos sanitarios
6. Dormir bien y
7. No tabaco ni alcohol.



Actitud psicológica positiva



Ante la dificultad viven menos los ratones con miedo y tristes que los mas dinámicos y juguetones (Mónica de la Fuente)

Personas tristes presentan mayor número de infecciones que las optimistas (Hans Eysenck)



“MENS SANA IN CORPORE SANO”

Frase universal

Psicólogos, psiquiatras, médicos, farmacéuticos, agricultores, artesanos, inmunólogos, fisiólogos, etc.

Tener una actitud positiva y dominar el estrés aumenta la esperanza de vida

Salud, 21

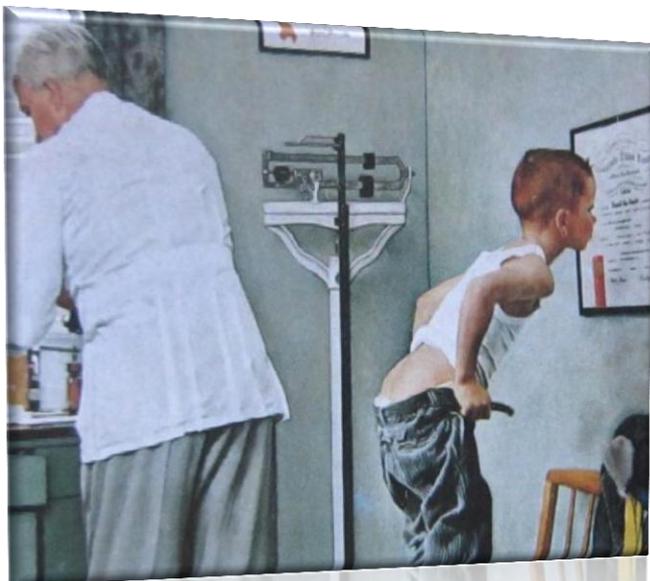
| "Allí va Romero en un ataúd,
que por ganar dinero, perdió la salud,
y por recuperar la salud, perdió el dinero;
y, ya sin dinero y sin salud,
allí va Romero en un ataúd"
(copla popular) .

Hábitos saludables

1. Alimentación sana
2. Actividad física
3. Control del estrés
4. Actitud psicológica
5. ***Uso recursos sanitarios***
6. Dormir bien y
7. No tabaco ni alcohol.



Uso recursos sanitarios



Oleo de Norman
Rockewell



Comerse los mocos
¿magnífica vacuna?

- **Revisiones Periódicas**
 - Analítica de colesterol, glucemia,...
 - Velocidad de sedimentación, PCR, ...
 - Tensión arterial y peso corporal
 - Cáncer de mama, útero, próstata y colon.
- **Vacunas**
 - Planes de vacunación (gripe,..)
- **No abuso antibióticos**
 - Resistencias
 - Destrucción flora intestinal
 - No se adiestran a las defensas
- **Higiene personal**
 - Lavarse las manos y
 - ¿los mocos?

Costumbre
muy reciente



Hábitos saludables

1. Alimentación sana
2. Actividad física
3. Control del estrés
4. Actitud psicológica
5. Uso recursos sanitarios
6. ***Dormir bien y***
7. No tabaco ni alcohol.



Sueño: la mejor de las medicinas

Mientras dormimos el sistema inmune trabaja



Refuerza las defensas

↑ Fiebre

↓ Cortisol

↑ Il-1

↑ Hormona de crecimiento

↑ Melatonina

Acción anti estrés (↓Cortisol)

Efecto anti oxidante

Problema: Sueño y ritmo circadiano rotos en las ciudades

El sueño es la única medicina efectiva
Sófoeles

Melatonina



HGH

Hábitos saludables

1. Alimentación sana
2. Actividad física
3. Control del estrés
4. Actitud psicológica
5. Uso recursos sanitarios
6. Dormir bien y
7. ***No tabaco ni alcohol.***



Tabaco y alcohol, nuestros peores enemigos

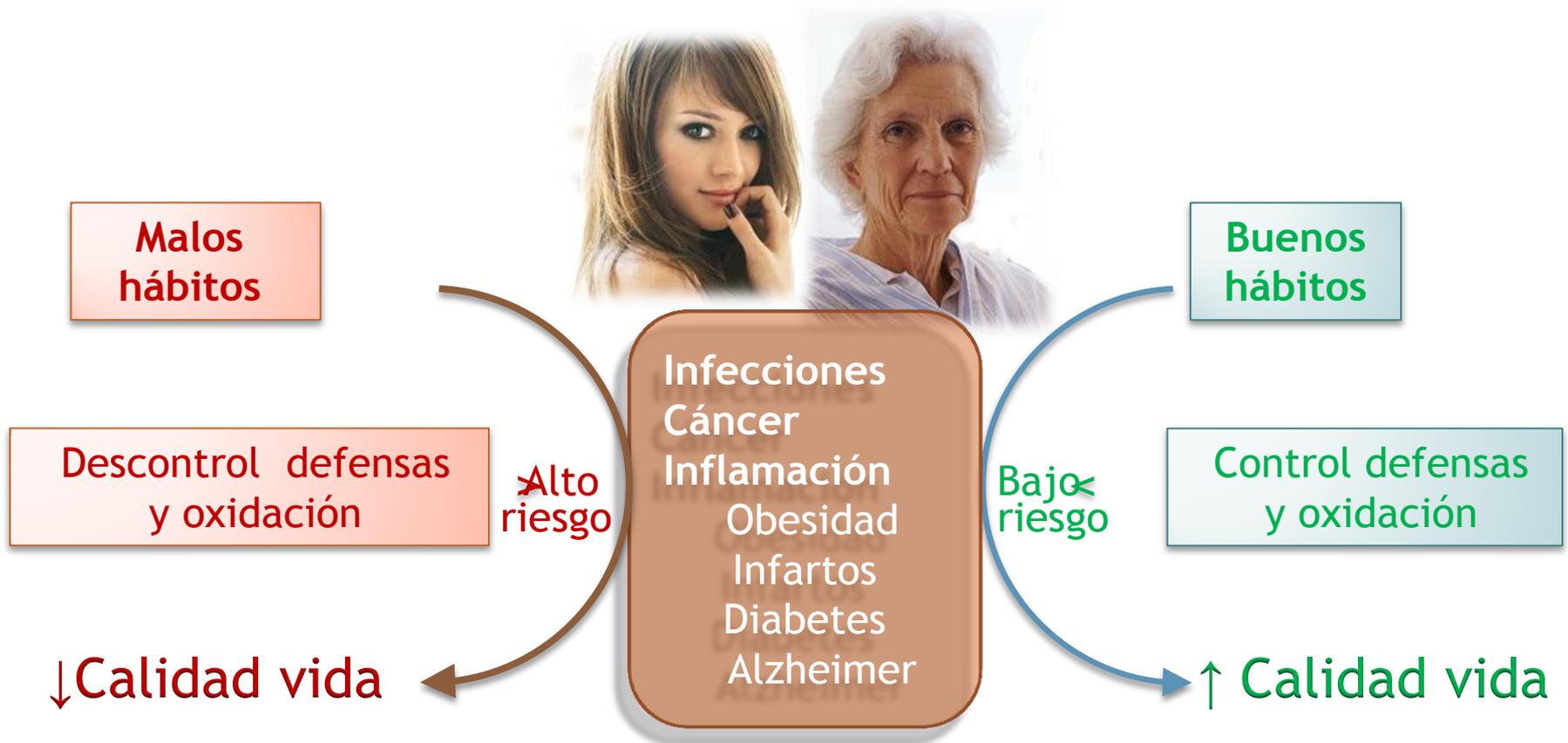


Según la OMS, el tabaco es la primera causa de invalidez y muerte prematura en el mundo. Acción oxidante y tóxica.

Según la OMS el alcohol causa 12.000 muertes/año en España y es la principal causa de accidentes de tráfico. Acción oxidante y tóxica.



Autocontrol del envejecimiento



Nos toca decidir, depende de nosotros....



**¡¡Nuestras abuelas,
siempre activas !!**

Patio Cordobés de la calle Marroquíes primer premio, 2011.

Para ampliar y saber más



Inmunología en línea

COORDINADOR: JOSÉ PEÑA MARTINEZ

Home

Contactar

Enlaces de interés

Contenidos

- ✓ Capítulos
- ✓ Capítulos extra
- ✓ Autoevaluación
- ✓ Abreviaturas
- ✓ Contenido multimedia
- ✓ Videos adicionales



Universidad de Córdoba, Spain



Hospital Reina Sofía de Córdoba

www.inmunologiaenlinea.es

Videos adicionales

Contraseña: molinadesegura