

# 4. Κακή διατροφή: δίαιτα υψηλή σε ζωικά λίπη και 5. Ελλειψη φυσική\* δραστηριότητα: Η τακτική 6. ...

Media: TA NEA

Page: 52

Published at: 02-12-2021

Author: Surface: 290.01 cm<sup>2</sup> Circulation: 11760

Subjects:



## Συνήθειες που επηρεάζουν αρνητικά το ανοσοποιητικό μας σύστημα

Το ανοσοποιητικό μας σύστημα είναι φτιαγμένο για να καταστρέφει το «ξένο», όπως βακτήρια και ιούς. Η πανδημία Covid-19 μας ευαισθητοποίησε όλους και έτσι αυξήθηκαν οι εύλογες απορίες σχετικά με τις συνήθειες που το επηρεάζουν αρνητικά. Ποιες είναι αυτές και πώς μπορούμε να τις βελτιώσουμε;

**1. Ελλειψη ύπνου:** όταν κάποιος δεν κοιμάται αρκετά, το σώμα του δεν παράγει ικανοποιητικά αντισώματα. Οι περισσότεροι ενήλικες χρειάζονται 7 με 9 ώρες ύπνου ημερησίως.

**2. Χρόνιο άγχος ή θλίψη:** Το χρόνιο άγχος ή στρες σημαίνει αυξημένες συγκεντρώσεις μια ορμόνης, της κορτιζόλης. Η κατάσταση αυτή μπορεί να αποδυναμώσει καθοριστικά την ανοσολογική μας άμυνα.

**3. Χαμηλή έκθεση στον ήλιο:** η έκθεση στο εξωτερικό



περιβάλλον και στον ήλιο δημιουργεί ψυχολογική ευεξία, ενώ ενισχύει τα λεμφοκύτταρα. Επίσης, η ηλιακή ακτινοβολία είναι σημαντική για την παραγωγή βιταμίνης D από το δέρμα. Υποδοχείς βιταμίνης D βρίσκονται σε πολλά κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος.

Το καλοκαίρι 10-20 λεπτά έκθεσης του δέρματος, ιδανικά γυμνά χέρια χωρίς αντηλιακό, στον ήλιο 2-3 φορές την εβδομάδα συνήθως είναι αρκετά. Το χειμώνα χρειάζεται περισσότερο.

**4. Κακή διατροφή:** δίαιτα υψηλή σε ζωικά λίπη και φτωχή σε φρούτα και λαχανικά μπορεί να επηρεάσει αρνητικά ποικίλες παραμέτρους της ανοσολογικής απόκρισης. Η συχνή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, κατά μέσο όρο πέντε μερίδων ημερησίως, είναι ευεργετική. Δεν πρέπει επίσης να λησμονούμε την επαρκή πρόσληψη νερού.

**5. Ελλειψη φυσικής δραστηριότητας:** Η τακτική αερόβια άσκηση, όπως το καθημερινό γρήγορο περπάτημα 30 λεπτών, φαίνεται να ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

**6. Κάπνισμα:** το κάπνισμα προκαλεί φλεγμονή στο αναπνευστικό, ενώ αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Δεν είναι μόνη η νικοτίνη βλαπτική, αλλά και άλλες ουσίες που περιέχονται στα τσιγάρα και στα πιο σύγχρονα προϊόντα ατμίματος. Είναι σημαντική η διακοπή του.

**7. Μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ:** Η ημερήσια κατανάλωση πάνω από ενός ποτού για τις γυναίκες και δύο για τους άντρες σε τακτική βάση μπορεί να επιβραδύνει σημαντικά την ανοσολογική μας ικανότητα.

**8. Ελλειψη σεξουαλικής ζωής:** Η έκφραση της σεξουαλικότητας κάθε ανθρώπου είναι προσωπική και δεν μπορεί φυσικά να χωρέσει σε απλουστευμένους κανόνες. Από ανοσολογικής πλευράς, η τακτική σεξουαλική επαφή, επηρεάζει θετικά τα επίπεδα των ανοσοσφαιρινών και ευνοεί την ανοσολογική μας απόκριση.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρώτανος του ΕΚΠΑ