

Guía elaborada por un grupo de expertos con el apoyo de Actimel

Llega la Inmunopedia familiar, la primera guía para cuidar el sistema inmunitario de los niños durante el nuevo curso escolar

- El 70% de las madres o padres recurren a familiares cuando su pareja o ellos no pueden atender a sus hijos por cuestiones del día a día¹, como por ejemplo cuando los niños enferman.
- Con el objetivo de poner su granito de arena en aras de una mejor conciliación familiar, un equipo de ocho expertos en pediatría, inmunología y probióticos, con el apoyo de Actimel, ha elaborado la Inmunopedia Familiar, una guía con preguntas y respuestas sobre el sistema inmunitario de los más pequeños que, además, ayuda a cuidar el sistema inmunitario de toda la familia.
- En esta vuelta al cole, Actimel lanza la primera leche fermentada con *L. casei* del mercado en España sin azúcares añadidos ni edulcorantes artificiales para los más pequeños de la casa, para promover una alimentación saludable especialmente en esta etapa, y con la presencia de sus personajes favoritos.

Barcelona, 25 de septiembre de 2024.- Empieza el curso escolar y, junto a la ilusión de la nueva etapa, vuelven los patógenos a la vida de niños/as y de los padres y madres. Según datos de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), se estima que los niños sanos presentan, durante los primeros años de vida, una media de 6-8 infecciones respiratorias de vías altas cada año², una cifra que se incrementa si van a la guardería o tienen hermanos que van -con un periodo de hasta 15 días para resolverse completamente-, hasta 6 episodios anuales de otitis media aguda² y dos de gastroenteritis aguda².

Estos hechos pueden hacer más complicada la gestión de la conciliación familiar, un reto pendiente en España sobre el que se está legislando para seguir avanzando en medidas que la hagan posible. Así, datos del último informe del Club de Malasmadres, '[Sin madres no hay futuro](#)', señalan que 8 de cada 10 mujeres¹ que conviven en hogares biparentales y con hijos se sienten solas por no cuidar con los apoyos para conciliar y cuidar mejor, y 7 de cada 10¹ recurre a las abuelas o abuelos cuando ella o su pareja no pueden atender a sus hijos cuando están enfermos, hay que recogerles del colegio o estar con ellos un día no lectivo.

Con el compromiso de Actimel a estar al lado de las familias y ayudar al sistema inmunitario de los más pequeños de la casa, en esta vuelta al cole la marca ha apoyado el desarrollo de una guía³ en pro del cuidado del sistema inmunitario de los niños/as: la [Inmunopedia Familiar](#), una guía con preguntas y respuestas sobre el sistema inmunitario de los más pequeños, muy útil especialmente durante la etapa escolar.

De la mano de un equipo de ocho expertos en pediatría, inmunología y probióticos, la Inmunopedia Familiar da respuesta a diferentes aspectos de la vida cotidiana susceptibles a impactar sobre el sistema inmunitario de los niños. Está dividida en bloques que tratan sobre el sistema inmunitario (qué es y cómo funciona, aspectos sobre la microbiota...), nutrición y alimentación saludable (nutrientes, probióticos, hidratación y dieta saludable) y estilo de vida (sueño, higiene, ventilación, climatología, actividad física...).

“Me parece muy importante dar a conocer que el cuidado del sistema inmunitario en los niños requiere un enfoque integral, que incluya una dieta saludable, un sueño adecuado, actividad física regular, gestión del estrés y la minimización al tiempo de pantalla. Fomentar un estilo de vida activo y al aire libre proporciona beneficios significativos para la salud inmunitaria y general de los niños”, comenta el Dr. Cristóbal Coronel, pediatra de Atención Primaria y uno de los ocho autores de la guía. Además, tal y como puntualiza este experto, “es fundamental que los padres busquen orientación de profesionales sanitarios calificados y se informen a través de fuentes confiables y basadas en evidencia, puesto que la desinformación puede llevar a decisiones perjudiciales y a retrasos en el tratamiento adecuado en sus hijos”.

A juicio de la **influencer creadora de contenido, y madre, Bithia Domínguez (missmalabares)**, “esta guía da respuesta a dudas reales que tenemos todas las madres y padres, cuidadores en nuestro día a día, porque muchas veces no tenemos claro qué tipo de alimentos son mejores para cuidar el sistema inmune de nuestros hijos, o no somos conscientes de la importancia de una buena hidratación, y ya cuando no sabes si abrigarle más o menos, por si suda en el parque, por si coge frío, por si se lo pega a su amigo... se te suelen plantear mil dudas”.

Las recomendaciones de la Inmunopedia Familiar

La Inmunopedia Familiar, que se puede descargar completa en <https://actimel.danone.es/experiencias/inmunopedia/>, aborda cuestiones destacadas que, a nivel global, impactan en la salud inmunitaria de las familias. Por ejemplo, el lavado de manos antes de comer, después de ir al baño, después de jugar al aire libre y tras toser o estornudar.

“El lavado de manos ayuda a equilibrar la exposición a gérmenes, pues elimina los nocivos sin anular completamente la posibilidad de contacto con microorganismos beneficiosos. Al prevenir infecciones, el lavado frecuente de manos ayuda a reducir el estrés en el sistema inmunitario, lo que le permite funcionar de forma más eficiente y responder mejor”, explica el Dr. Coronel.

Y... ¿qué hacemos cuando llegue el frío? Hay que tener en cuenta que los cambios bruscos tienen efectos negativos en el sistema inmunitario de los niños. *“Para estar preparados y prevenir infecciones, principalmente respiratorias, hay que tener en cuenta una serie de medidas, como: estar al día con el calendario vacunal; mantener a los niños bien hidratados; fomentar la actividad física regular; asegurar el descanso y las horas de sueño suficientes y de calidad, y conseguir una buena ventilación en casa”, puntualiza el Dr. Coronel. En concreto, aconseja mantener la casa a una temperatura templada, sin la calefacción demasiado alta – de forma que el organismo utilice sus mecanismos*



reguladores de la temperatura y se acostumbre a adaptarse al frío-, y utilizar humidificadores, ya que la calefacción reseca el ambiente. Sin embargo, según datos del informe Healthy Homes Barometer 2019, que analizó el vínculo entre hogares y salud en la Unión Europea, cerca del 30% de los niños están expuestos a uno o varios riesgos relacionados con la mala calidad del aire interior, que afectan a su salud y su rendimiento escolar.

La alimentación, el factor de prevención más importante

Una dieta sana y equilibrada debe ser el factor de prevención más importante con el que contar y es una estrategia segura para promover una función inmunitaria óptima. La ingesta de nutrientes es un factor esencial que influye en la fuerza de la respuesta inmunitaria, incluyendo las vitaminas D, B6, B9, C, A y B12, folato (B9), y oligoelementos como zinc, hierro y selenio. Estos micronutrientes son fundamentales para la función de las células inmunitarias. Además, el zinc y la vitamina C protegen del estrés oxidativo. Como resume el Dr. Coronel: *“Los niños necesitan una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables, además de alimentos ricos en vitamina C (como cítricos), zinc (como nueces y legumbres), y vitamina D, como pescados grasos”*.

También destaca el papel de la categoría de leches fermentadas con *L. casei*, enriquecidas con vitaminas y minerales, para ayudar a las defensas y a la respuesta inmunitaria.

Vuelta al cole con Actimel Kids Natural sin azúcares añadidos ni edulcorantes artificiales.

La vuelta al cole viene acompañada de la primera leche fermentada con *L. casei* del mercado español sin azúcar añadido ni edulcorantes artificiales, Actimel Kids Natural. *“Además de implicar un cambio de paradigma en esta categoría tan importante para el cuidado del sistema inmunitario de los más pequeños, Actimel Kids Natural sin azúcares añadidos ni edulcorantes artificiales tiene un sabor delicioso, y viene de la mano de licencias infantiles atractivas que les motivan a elegir las propuestas más saludables, en este caso, a través de los personajes de Sonic.”*, explica **Suelen Souza, directora de Salud y Nutrición en Danone Iberia**. Y añade: *“Pero para ser una marca que aporte valor añadido a las familias, además de ofrecer alimentos como Actimel Kids Natural sin azúcares añadidos, con nuestro probiótico *L. casei* exclusivo y vitaminas D y B6, hay que estar pendiente y empatizar con sus necesidades sociales, y en este punto advertimos la necesidad de apoyar el desarrollo de una guía, la inmunopedia familiar, con preguntas y respuestas para que las madres y padres tengan una herramienta para cuidar el sistema inmunitario de sus hijos, contribuyendo a la prevención de infecciones y así ayudar a conciliar mediante la prevención durante la etapa escolar.*

Este es un ejemplo más de como Danone innova para la constante mejora del perfil nutricional de sus propuestas, siempre hacia opciones más saludables y respaldadas por la evidencia científica. En su misión de aportar salud a través de la alimentación al mayor número de personas posible, la compañía ya inició hace una década un proceso de reformulación de azúcares añadidos, que se materializó en 2022 con un hito para la alimentación infantil, en pro de la salud y el bienestar de las nuevas generaciones. Así, Danone fue la primera compañía en reformular el 100% de su porfolio infantil, en línea con



los criterios nutricionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en materia de azúcares totales, garantizando un máximo de 10 gramos de azúcar por cada 100 gramos de producto.

Actimel contiene 20.000 millones de probióticos naturales exclusivos y cuenta con 145 publicaciones científicas acumuladas de su cepa específica *L. casei*. Varios estudios demuestran que sobrevive al tracto gastrointestinal. Además cuenta con 60 estudios clínicos en diferentes áreas y diferentes targets de población específicos, como los niños, los adultos y los seniors.

Sobre Actimel Kids

Actimel Kids es una leche fermentada con fermentos naturales y vitaminas para niños, con 20 mil millones de probióticos naturales exclusivos incluyendo su cepa exclusiva *L. casei* Danone®. Los niños tienen diferentes necesidades que los adultos, por lo que Actimel Kids está enriquecido con vitamina D y B6, además del calcio que encontramos de forma natural. Ahora, el nuevo Actimel Kids Natural es la primera leche fermentada *L. casei* del mercado español sin azúcar añadido ni edulcorantes artificiales.

Para más información:

APPLE TREE

María Quintana / Cecilia Ossorio

mq@appletree.agency / co@appletree.agency

680 225 712

Referencias:

1. Estudio Sin Madres no hay futuro. Club de Malasmadres y Yo no Renuncio. 2024. <https://media.yonorenuncio.com/app/uploads/2024/05/06225840/Informe-Sin-Madres-No-Hay-Futuro.pdf>
2. Martín Peinador Y, Jiménez Alés R, Suárez Rodríguez A, Berghezan Suarez A, Morillo Gutierrez B, Morales Senosiain D. Niño con Infecciones de Repetición. Noviembre de 2016. Disponible en: <https://www.aepap.org/grupos/grupo-de-patologia-infecciosa/contenido/documentos-del-gpi>
3. [Link a la guía.](#)