



Alimentação
e imunidade



Introdução

A pandemia de COVID-19 trouxe à nossa rotina novas medidas de proteção, com o objetivo de evitar a proliferação do Coronavírus, como, por exemplo, maior rigor nos cuidados com a higiene pessoal, uso de máscaras e garantia de distanciamento social. Trouxe também a preocupação com o fortalecimento do sistema imunológico para resistir à doença, pois a imunidade enfraquecida, como no caso de idosos ou pessoas com doenças preexistentes, poderia permitir uma progressão mais rápida da infecção viral.

Em abril deste ano a busca pelo termo "como aumentar a imunidade" atingiu seu pico de popularidade no Google dos últimos 16 anos, evidenciando a preocupação da população com o cuidado com o sistema imune para proteção contra o Coronavírus.

O Ministério da Saúde orienta que não há nenhum medicamento, vacina, substância, vitamina ou alimento específico que possa prevenir a infecção pelo novo vírus. As recomendações de higiene e distanciamento social são a melhor forma de se proteger.

No entanto, uma alimentação saudável balanceada pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico.



O que é imunidade?

Imunidade pode ser definida como o conjunto de mecanismos e respostas utilizados pelo corpo para defendê-lo contra substâncias estranhas, microrganismos, toxinas e células não compatíveis. A imunidade pode ser inespecífica ou específica.

Muitos aspectos interferem na imunidade, dentre eles: alimentação, saúde intestinal, uso de medicamentos, sono, atividade física e estado de saúde mental. O estresse crônico, comum nesse período de hiperinformação e incertezas, gera produção excessiva de radicais livres e substâncias inflamatórias que interferem diretamente na ação das células imunes. Portanto, pensar em imunidade é pensar no organismo de forma integrativa. O indicado é manter a alimentação equilibrada, praticar exercícios regularmente, dormir bem, não fumar, hidratar-se e buscar estratégias para manter o humor e a saúde mental.





Intestino e imunidade

Cerca de 70% das células imunes de um indivíduo se encontram no intestino. Elas permanecem em atividade contínua, intensa e silenciosa, influenciadas diretamente pelas bactérias que lá habitam. Existem cerca de 40 trilhões de bactérias em nosso corpo, a maioria presente nos intestinos, que formam a microbiota intestinal, sendo esta composta por bactérias probióticas (saudáveis) e patogênicas (causadoras de doenças). Essas bactérias intestinais desempenham funções não apenas em nossa saúde digestiva como em nosso sistema imunológico como um todo.

A sequência de maus cuidados com o intestino, como uso indiscriminado de antibióticos, consumo excessivo de açúcar, álcool, alimentos refinados e aditivos químicos – conservantes e corantes – interfere no equilíbrio da microbiota, levando as bactérias nocivas a predominarem, gerando consequências para a digestão/absorção de nutrientes e resposta imunológica.



Essas alterações na microbiota, também chamadas de disbiose", podem ser corrigidas a partir da manutenção da regularidade na evacuação, além da oferta de prebióticos, alimentos fermentáveis que nutrem as bactérias "boas". São eles:

- **Feijões e outras leguminosas:** todas as variedades possuem grande quantidade de fibras solúveis e insolúveis. Aceleram o trânsito intestinal e servem de nutriente para as bactérias intestinais.
- **Aveia:** contém um tipo de fibra, a beta-glucana, que nutre e restaura as bactérias intestinais saudáveis. Isso faz com que a aveia seja um ótimo alimento para ser consumido todos os dias.
- **Alho:** o alho tem um composto que ajuda a combater os radicais livres que atacam a mucosa intestinal. Tem propriedades antivirais, antibacterianas, antifúngicas e anticancerígenas.
- **Brócolis e outros vegetais crucíferos (couve, repolho e couve-flor):** esses vegetais ajudam a manter o equilíbrio saudável na microbiota intestinal.
- **Linhaça:** rica em fibras solúveis. Para obter o máximo desse alimento, é indicado moer as sementes e polvilhá-las nos alimentos ou deixá-las de molho em água por um dia na geladeira, até formar um gel e liquidificá-las com suco de frutas.
- **Farinha de banana-verde e de casca de maracujá**
- **Batata-doce e batata-yacon**
- **Iogurte:** os iogurtes são fontes de bactérias "boas" que, ao povoarem o intestino, reduzem a colonização das bactérias nocivas. Podem ser preparados em casa, a partir de fermento próprio para iogurte, ou comprados em supermercados, sendo preferível o iogurte natural, que possui maior concentração de bactérias e é isento de açúcar e outros aditivos. Para torná-lo mais palatável, sugerimos misturá-lo com frutas.

Suplementos de probióticos prescritos por nutricionistas ou médicos também são uma boa estratégia para regularizar a microbiota.



Alimentos e imunidade

Neste momento inesperado de isolamento e ansiedade, a comida vai ocupar um espaço importante na vida das pessoas. De um lado, teremos a comida sendo usada de forma errada como compensação para essas emoções e, de outro, como uma das soluções para proteção da saúde e reforço da imunidade.

Ainda não há estudos científicos sobre o efeito dos alimentos na infecção por coronavírus, mas alguns nutrientes podem dar suporte à nossa imunidade.

Desta forma, a população saiu em busca de informação na internet, tendo o termo "alimentação e imunidade" alcançado seu pico de popularidade no mês de abril de 2020, desde o início da medição, em 2004.

A busca por "receitas" atingiu nível recorde desde 2004, e a busca por "sopa de legumes" e "canja de galinha" aumentaram, respectivamente, 170% e 150% em abril deste ano.



Nem todos os resultados de busca levam a fontes confiáveis, cabendo à população priorizar sites de instituições sérias que forneçam informações seguras.

Conheça alguns alimentos com propriedade imunomoduladora que podem fazer parte do seu prato:

- **Vitamina D:** peixes e ovos. A exposição diária à luz solar por 15 minutos já é suficiente para ativação desta vitamina. Priorize os horários de incidência de luz solar na sua casa e coloque braços e pernas expostos ao sol todos os dias.
- **Vitamina E:** azeite extra virgem, castanhas, avelã, semente de girassol, abacate.
- **Vitamina A:** alimentos amarelo-alaranjados – como cenoura, abóbora e manga – e vegetais folhosos verdes-escuros – como brócolis, couve, rúcula e espinafre.
- **Vitamina C:** frutas cítricas – como laranja, tangerina, limão, abacaxi e acerola – goiaba, manga e frutas vermelhas.
- **Zinco:** em ordem decrescente, por 100g de porção, temos: semente de abóbora, chocolate amargo, gema de ovo, castanha de caju, feijão e casca de tangerina.
- **Ômega-3:** peixes, castanhas, amêndoas, nozes e sementes.
- **Compostos bioativos (antioxidantes e anti-inflamatórios):** presentes em frutas, verduras, legumes de cores variadas e sementes em geral.
- **Ervas e especiarias:** chá-verde, gengibre, cúrcuma, alho.



Lembramos que não existem protocolos técnicos nem evidências científicas que sustentem alegações milagrosas sobre um único alimento. A alimentação saudável depende de uma diversidade alimentar, não de supostos superalimentos isolados, e deve ser adequada a cada indivíduo.

O ideal é buscar o equilíbrio e fazer da comida sua aliada e não inimiga. Por isso, evite restrições desnecessárias e busque inserir alimentos mais protetores na sua rotina, mas sem rigidez e excessivo cuidado.

Agora, que tal transformar todas essas orientações em comida? Aí vão algumas dicas de entradas, prato principal e lanches para fortalecer seu sistema imunitário. Use as ideias como uma inspiração, capriche na criatividade e crie suas próprias receitas.

Entrada

- **Azeite aromático:** azeite + dentes de alho + orégano/manjericão + açafrão ralado
- **Salada:** agrião, rúcula e tomate regada com azeite aromático

Pratos Principais

- **Arroz integral com açafrão ralado:** preparar o arroz e, depois de pronto, acrescentar azeite e o açafrão ralado na hora, deixando tingir bem o arroz.
- **Sardinha na panela de pressão:** preparar um molho liquidificando 3 dentes de alho, 1 cebola, sal a gosto, suco de 2 limões, 1 tomate, 100ml de azeite, cheiro verde ou coentro e 100ml de água. Em uma panela, misturar o molho com 1kg de sardinha e deixar cozinhar na pressão por 15 minutos. Abrir a panela depois que já estiver fria.
- **Sopa de feijão:** liquidificar o feijão cozido, refogar com alho e cebola e cozinhar com abóbora, coentro, batata-doce e couve.

Lanches

- Suco de melancia com gengibre
- Suco de mamão com acerola
- Batido de banana com leite e linhaça. Obs.: deixar a linhaça de molho em um copo d'água dentro da geladeira por um dia. Quando formar um gel, utilizar no preparo da vitamina.
- Bolo de banana com farinha de banana-verde, castanha e canela
- Iogurte com frutas, mel e granola caseira (misturar aveia, semente de abóbora torrada e castanhas)



Rio de Janeiro 2020

faleconosco@firjan.com.br
firjan.com.br



Firjan Sesi