

Alimentação e Sistema Imunológico

Como melhorar a imunidade
por meio da alimentação





Alimentação e Sistema Imunológico

Como melhorar a imunidade por
meio da alimentação

ISBN: 978-65-00-71050-2

Viçosa - MG
2023

Apresentação

Esta é uma cartilha educativa, produto técnico desenvolvido por Cristhina Martins Lopes, aluna no programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde, Mestrado Profissional, da Universidade Federal de Viçosa, UFV.

Nesse material, procuramos de forma clara e objetiva apresentar as orientações necessárias para auxiliar você a ter uma boa saúde e um sistema imunológico forte com ajuda da alimentação.



Você sabia?

Que uma alimentação adequada e saudável contribui para que você tenha uma boa saúde e um bom funcionamento do corpo?

Além disso, uma alimentação saudável auxilia na prevenção de diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e obesidade que são fatores que podem aumentar as complicações quando uma pessoa contrai uma infecção, como por exemplo a causada pelo “novo Coronavírus”.



Como fortalecer o nosso Sistema Imunológico?

Vamos falar mais sobre isso!

**VOCÊ
SABIA?**

Que o sistema imunológico ou imune é um sistema de defesa bastante complexo, está distribuído por todo nosso corpo e é muito ativo?



Existem vários fatores que influenciam o comportamento do nosso sistema imune, como idade, fatores genéticos, metabólicos, ambientais, anatômicos, fisiológicos, microbiológicos e **NUTRICIONAIS**.

NUTRICIONAIS????

Sim... A ciência mostra que a alimentação e nosso sistema imune estão interligados.

Durante as atividades do sistema imunológico ocorrem várias reações bioquímicas, nas quais estão envolvidos algumas vitaminas e minerais.



Quais são as vitaminas envolvidas nas funções do Sistema Imune e quais são seus alimentos fonte?

Vitamina A



Manga



Cenoura



Abóbora



Gema de Ovo



Fígado Bovino



Folhas Verdes Escuras



Laranja



Acerola



Mamão



Kiwi



Mexerica



Brócolis



Goiaba



Morango

Vitamina C



Leite e derivados

Vitamina D



Peixes como Sardinha



Sementes Oleaginosas como Avelã e Castanha

Vitamina E



Óleo de Soja, Milho e Canola



Azeite de Oliva

E quais são os minerais envolvidos nas funções do Sistema Imune e quais são seus alimentos fonte?



Carnes

Ferro



Feijões



Castanhas de Caju e do Brasil

Zinco



Fígado Bovino



Semente de Girassol



Castanhas de Caju e do Brasil

Selênio

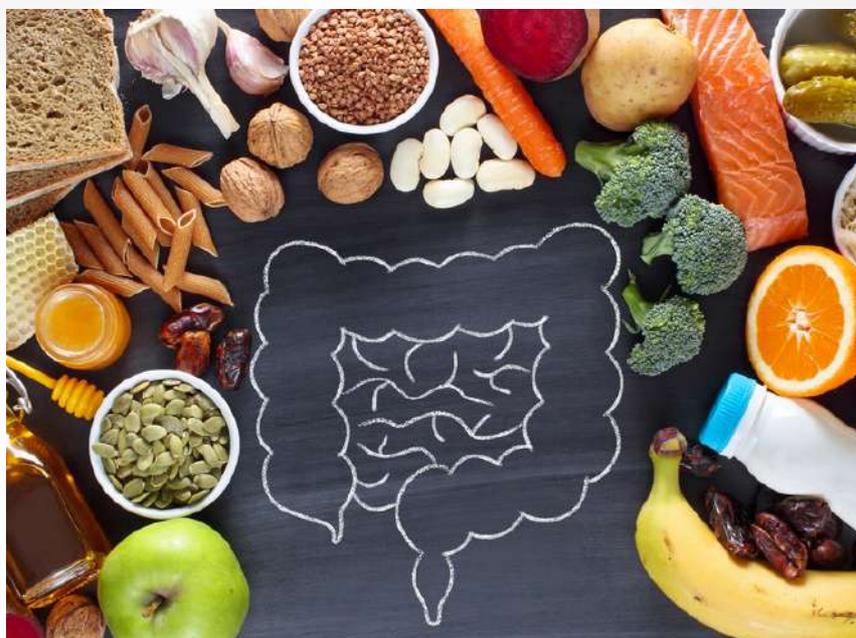


Chia, Linhaça e Gergelim

Você Sabia?

Que nosso intestino também tem papel importante no nosso sistema imune?

Por isso, os prebióticos como as fibras devem estar presentes na nossa alimentação. Elas contribuem para o desenvolvimento de uma flora intestinal saudável atuante na defesa do corpo.



Então... Como Fortalecer Nosso Sistema Imunológico?

Para deixar nosso sistema imunológico bem fortalecido é importante termos práticas alimentares saudáveis.

É necessário ter uma alimentação variada e rica em alimentos fontes de nutrientes envolvidos nas atividades imunes.

Desse modo, uma alimentação saudável, favorece o combate contra infecções como a causada pelo coronavírus.



Mas como deve ser uma rotina alimentar saudável?

Uma rotina alimentar saudável deve ter como BASE da alimentação alimentos in natura e minimamente processados como frutas, verduras, legumes, cereais, leguminosas, tubérculos, raízes, carnes, peixes, ovos e oleaginosas.

Alguns desses alimentos são ricos em FIBRAS que auxiliam no bom funcionamento do intestino (órgão envolvido nas funções de defesa)

Esses alimentos oferecem vitaminas, minerais e proteínas importantes para o sistema imunológico

O que pode contribuir para uma rotina alimentar saudável?

Ter um consumo moderado de ingredientes culinários como óleos e gorduras, sal e açúcar. O excesso desses ingredientes pode contribuir para aumento de doenças cardíacas e diabetes.

Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados e refrigerantes. Estes alimentos possuem ingredientes como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

Em geral, são pobres em nutrientes e contribuem com o ganho de peso.

Dica:

Não tenha em casa.

Ingerir água potável em quantidades adequadas, de acordo com o peso, nível de atividade física e a idade. Em média de 2 a 4 litros por dia.



Outros hábitos que auxiliam a nos alimentarmos bem, de forma prazerosa e aproveitando o tempo disponível para este momento

Comer devagar prestando atenção nos sinais de saciedade

Não comer desempenhando outras atividades

Planejar a compra dos alimentos

Exercitar suas práticas culinárias

Ter rotina de horários para comer

Mastigar bem

Variar a ingestão de alimentos para garantir equilíbrio nutricional

Dedicar tempo adequado para a alimentação

Comer em local apropriado, se possível, em companhia

Ler os rótulos dos alimentos

Se tiver espaço, aproveite-o para o plantio de hortas e pomares orgânicos

Então, Rotina Alimentar Saudável...

É aquela onde devem estar presentes alimentos variados e coloridos que são fontes de nutrientes importantes para o bom funcionamento do nosso corpo.

Desse modo, ter uma rotina alimentar saudável garante uma alimentação nutritiva que contribui com a manutenção e recuperação da saúde e com o fortalecimento do sistema imunológico.



Referências

Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN). **Como posso fortalecer meu sistema imunológico?** Disponível em: <https://abran.org.br/2020/03/27/como-posso-fortalecer-meu-sistema-imunologico/>. Acesso em: 17/04/2023.

BIASEBETTI, M. B. C.; RODRIGUES, D. I.; MAZUR, C. E. Relação do consumo de vitaminas e minerais com o sistema imunitário: uma breve revisão. **Visão Acadêmica**, Curitiba. v.19, n.1, 2018.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a população Brasileira**. 2ª ed. 1ª reimpr. Brasília, Ministério da Saúde, p.1-156, 2014.

Brasil. Ministério da Saúde. Saúde Brasil. Eu quero me alimentar melhor - **Alimentação adequada e saudável aumenta a imunidade e pode prevenir doenças**. Atualizado em 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2017/alimentacao-adequada-e-saudavel-aumenta-a-imunidade-e-pode-prevenir-doencas>. Acesso em: 14/04/2023.

Brasil. Ministério da Saúde. Saúde Brasil. Eu quero me alimentar melhor – **Qual o papel de uma alimentação adequada e saudável durante a pandemia de COVID?** Atualizado em 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2020/qual-o-papel-de-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-durante-a-pandemia-de-covid>. Acesso em: 17/04/2023.

DUARTE, G.B.D.; Sousa, I. S.; Cunha, A. P. G.; Pires, M. E. L. L.; Leite, D. M.; Brito, M. M. Alimentação saudável em tempos de Covid-19: uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 13, 2022.

Sociedade Brasileira de Imunologia (SBI). **O fino equilíbrio entre nutrição e imunidade**. 2019. Disponível em: <https://sbi.org.br/2019/04/30/o-fino-equilibrio-entre-nutricao-e-imunidade/>. Acesso em: 13/04/2023.

Imagens extraídas do *google* imagens e banco de imagens do Canva.



Universidade Federal de Viçosa
Centro de Ciências Biológicas e da Saúde
Departamento de Enfermagem e Medicina
Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde

Material produzido por:
Cristhina Martins Lopes
Mestranda em Ciências da Saúde

Orientadora:
Brunnella Alcantara Chagas de Freitas

Coorientadoras:
Luana Vieira Toledo
Luana Cupertino Milagres

Projeto Gráfico e Diagramação:
Cristhina Martins Lopes

