



Alimentação saudável para melhorar nosso sistema imunológico*

Em período de isolamento domiciliar em função da pandemia do COVID-19, muitas pessoas estão mudando seus hábitos de vida e, principalmente, seus hábitos alimentares. Há uma grande preocupação em manter um sistema imunológico eficiente a partir do consumo de determinados alimentos. Atualmente, não existe comprovação científica para uso de suplementos nutricionais e/ou dietoterapia específica para prevenir ou tratar o COVID-19. Entretanto, podemos seguir orientações nutricionais gerais que reforçam e potencializam a ação do nosso sistema imunológico frente a diversas patologias e doenças oportunistas.

É preciso entender que o funcionamento adequado do sistema imunológico ocorre com a adoção de hábitos de vida saudáveis ao longo do tempo, como por exemplo: excluir o tabagismo, reduzir ou excluir o consumo de bebidas alcoólicas, controlar o estresse e a ansiedade, manter atividade física regular, alimentação saudável, boa hidratação, dormir bem, relaxar, fazer uma breve exposição aos raios solares (banho de sol) e ter atividades de lazer sempre que possível. Assim, a alimentação saudável é apenas parte de um conjunto de medidas a serem adotadas em nossa rotina para que tenhamos saúde e forcemos nosso sistema imunológico.

No que diz respeito às orientações nutricionais, faça dos alimentos naturais e minimamente processados a base da sua alimentação. Tenha uma alimentação variada e inclua diariamente alimentos antioxidantes e anti-inflamatórios, alimentos ricos ou fontes de proteínas, ômega 3, magnésio, zinco, selênio, vitaminas A, C, D e as do complexo B, probióticos e prebióticos, sendo estes dois últimos como estratégia para melhorar a microbiota intestinal. Em outras palavras, invista no consumo de:

- **Azeite de oliva extra virgem;**
- **Temperos naturais:** alho, alecrim, canela, cebola, coentro, cúrcuma, gengibre hortelã, orégano, etc.;
- **Oleaginosas:** amêndoas, castanha-do-Pará, nozes, etc.;
- **Leguminosas:** ervilha, feijões, grão-de-bico, lentilha e soja;
- **Vegetais verde-escuros:** agrião, couve, espinafre, pimentão verde, rúcula, etc.;





- **Vegetais de tons amarelo ao vermelho:** abóbora, cenoura, pimentão amarelo e vermelho, tomate, mamão, manga e melancia, etc.;
- **Vegetais de cor roxa:** berinjela, beterraba, repolho roxo, ameixa, amora, mirtilo e uva;
- Vegetais crucíferos: brócolis, couve-de-bruxelas, couve-flor, rabanete e repolho;
- **Frutas cítricas:** abacaxi, acerola, goiaba, kiwi, laranja, limão, maracujá, morango, etc.;
- **Ômega 3:** chia, linhaça e peixes de águas profundas (arenque, atum, cavala, salmão e sardinha);
- **Proteína de alto valor biológico:** carnes brancas (aves e peixes), ovos, leite, queijos brancos;
- **Cereais integrais:** arroz integral, aveia, farelo de trigo, quinoa, etc;
- **Probióticos:** iogurtes naturais, kefir, kombucha, etc.;
- **Prebióticos:** alcachofra, alho, alho-poró, aveia, banana, cebola, chicória, nabo, etc.

É aconselhável estabelecer horários para se alimentar, priorizando as principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) e incluir os pequenos lanches nos intervalos (colação pela manhã, lanche da tarde e ceia à noite). Ao estabelecer uma rotina alimentar, as pessoas reduzem o hábito de ficar “beliscando” alimentos não nutritivos (doces, salgadinhos, biscoitos e outras guloseimas) ou pular refeições, tendo em vista que a ansiedade e sentimentos de preocupação/angústia podem afetar o consumo de alimentos.

Outra dica importante é não consumir alimentos de procedência duvidosa, fora da validade e de aspecto sensorial estranho (cor, cheiro, sabor e textura), uma vez que alimentos contaminados ou em estado de deterioração podem causar gastroenterites e intoxicações alimentares graves.

Por fim, além da correta higienização das mãos, é preciso também higienizar adequadamente os alimentos antes de consumi-los. Vamos aproveitar o tempo que estamos em casa para praticar um pouco nossas habilidades culinárias e garantir receitas naturais, saudáveis e saborosas!

**Texto elaborado pela nutricionista Yassana Marvila Girondoli, servidora do IFES, que atua na equipe da CASS.*





REFERÊNCIAS:

- Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira, 2ª edição, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
 - Brasil. Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). Nota Oficial de 16/03/2020. Orientação à população e para os nutricionistas sobre o novo coronavírus. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/destaques/19913/>
- 