

Alimentação pode fortalecer a imunidade?

Sim, lembrando que nosso sistema imunológico é composto pela imunidade inata, presente desde o nosso nascimento e a adquirida que requer exposições aos antígenos, mais conhecidos por vírus, bactérias e outros.

Uma alimentação saudável é fundamental para o fortalecimento do nosso corpo. O Guia Alimentar da População Brasileira aponta que os alimentos naturais ou minimamente processados devem constituir a base da alimentação e evitar os processados, exemplo: espiga de milho (natural), milho em conserva (minimamente processado) e salgadinho de milho de pacote (processado). Também é importante utilizar óleos, gorduras de origem animal, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

Além disso, alguns nutrientes podem auxiliar a saúde do sistema imunológico, mas não são milagrosos ou capazes de curar doenças, devem fazer parte de um estilo de vida saudável, ou seja, que inclua boa alimentação, atividade física, menos estresse (cuidados com a saúde mental). Dentre esses nutrientes estão: Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Ácido fólico, Carotenoides, Zinco, Selênio. A quantidade de ingestão recomendada varia de acordo com as características de cada pessoa. Porém, especialistas sugerem uma ingestão diária de frutas, de 3 a 5 porções de 100 gramas, já a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda consumo mínimo de 400 gramas de frutas, verduras e legumes diariamente.

Em tempos de Pandemia não devemos esquecer que os alimentos devem ser higienizados adequadamente antes do consumo, antes de comprar os ingredientes verifique se o local é limpo, organizado e confiável, após a compra limpe as embalagens antes de abri-las atente-se aos locais de armazenamento, esses devem seguir a mesma regra, limpo, ventilado e protegido. Para se evitar a contaminação por microrganismos e parasitas, alimentos como frutas, legumes e hortaliças que serão consumidos devem ser higienizados:

- 1) Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;
- 2) Lave em água corrente vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um;
- 3) Colocar 1 colher (sopa) de hipoclorito de sódio (encontrado em supermercados, farmácias e, em algumas cidades, distribuído em postos de saúde) ou 1 colher (sopa) de água sanitária (sem aditivos) para cada litro de água. Deixar de molho por 15 minutos;
- 4) Enxaguar em água corrente vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um;
- 5) Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados;
- 6) Manter sob refrigeração até a hora de servir.

Por: Bruna Mattos, Jéssica Camargo e Joverlany Albuquerque nutricionistas do Centro Universitário UniMetrocamp/Campinas.

Fontes: Guia alimentar para a população brasileira, disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação Resolução-RDC nº 216/2004. Disponível em: https://saude.es.gov.br/Media/sesa/NEVS/Alimentos/cartilha_gicra_final.pdf
Clínica Einstein: Alimentação e Imunidade. Disponível em: <https://tanamesa.com/ebook/clinica-einstein-alimentacao-imunidade/>.