

Orientações para aumentar a imunidade

Em tempos de pandemia é importante saber que hábitos podemos melhorar ou mudar para auxiliar a nossa imunidade. O sistema imunológico é a defesa do organismo contra agentes infecciosos.

Existem alguns fatores que aumentam a imunidade. Entre eles, uma alimentação saudável.

Alimentar-se bem, com uma dieta balanceada, baseada em alimentos naturais e pouco processados pela indústria, é um caminho a seguir. Não troque comida feita na hora (caldos caseiros, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (sopas de pacote, macarrão instantâneo, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas).

É importante variar as preparações, evitando consumir sempre os mesmos alimentos. No quadro abaixo podemos observar alguns exemplos de alimentos e nutrientes envolvidos no fortalecimento da imunidade.

Quadro 1 - Alimentos e nutrientes que auxiliam a imunidade

Alimentos	Nutrientes
Laranja, acerola, caju, limão e goiaba	Vitamina C
Feijão, ervilha <i>in natura</i> , grão-de-bico e ovo	Zinco
Castanha, amendoim e castanha-do-pará	Vitamina E
Sardinha, salmão, atum, linhaça e chia	Ômega 3
Fígado	Vitaminas A, D e B
Alho	Selênio e zinco
Gengibre	Vitamina B6 e C

Além de a alimentação fortalecer o sistema imunológico, é importante prestar atenção nas seguintes recomendações:

- Beba água ao longo do dia, pelo menos 2 litros, para ajudar o organismo a eliminar as toxinas;
- Diminua o consumo de alimentos açucarados, gordurosos, processados e ultraprocessados, pois esses alimentos reduzem o poder do sistema imunológico;
- Pratique exercícios físicos com regularidade (sempre com orientação de um profissional), pois fortalece o sistema imunológico e aumenta a atividade das células de defesa;
- Durma de 7 a 8 horas por noite. Noites maldormidas ou poucas horas de sono aumentam o nível de estresse do organismo, reduzindo a imunidade;

- Tome sol todos os dias. A exposição solar ativa a vitamina D do nosso corpo, fundamental para o sistema imunológico;
- Evite fumar e ingerir bebidas alcoólicas em excesso. Esses hábitos reduzem a defesa do organismo;
- Gerencie o estresse, pois ele afeta negativamente a ação do nosso sistema imune, desencadeando uma queda na imunidade.

Referências

ANTUNES, B. M. *et al.* Imunometabolismo e Exercício Físico: uma nova fronteira do conhecimento. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 13, n. 1, p. 85-98, mar. 2017.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19**. São Paulo: 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf>. Acesso em: 7 jul. 2021.

BRASIL. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.



Nutricionistas
Elisabeth Morais
Georgia Bandeira

Para dúvidas ou mais informações, entre em contato com a Equipe de Nutrição através do e-mail sevap@reitoria.ifpe.edu.br