

Assunto: Alimentação e Imunidade

Para: Todos os profissionais de Saúde

O Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM aproveita o momento, no qual proliferam informações sobre alimentação e gripe das mais variadas fontes, para agregar e divulgar um kit informativo relacionado com a alimentação e a imunidade.

Enquadramento:

O sistema imunológico é o mecanismo de defesa do nosso organismo contra a acção de microrganismos patogénicos causadores de doença. A alimentação, por sua vez, desempenha um papel importante na imunidade, pois as reacções do sistema imunológico também necessitam de energia e de vários nutrientes para a formação celular e de outras substâncias envolvidas no sistema de defesa do organismo. De forma a optimizarmos as nossas defesas devemos seguir duas regras fundamentais:

1. Ingestão energética adequada – Quer a desnutrição como o excesso de peso e/ou obesidade contribuem para os distúrbios imunológicos. Deste modo, é fundamental uma ingestão energética adequada às necessidades individuais.

2. Alimentação variada – Um aporte adequado de macro e micronutrientes essenciais contribuem para o correcto funcionamento das defesas do organismo. Por exemplo, os ácidos gordos ω -6 (encontrados essencialmente nos óleos vegetais) estimulam a resposta do sistema imune. Os micronutrientes zinco, selénio, ferro, cobre, vitaminas A, C, E, B6 e ácido fólico têm uma influência importante na resposta imune e a sua deficiência diminui as defesas do organismo.

Como ingerir quantidades suficientes destes nutrientes? Através de uma alimentação diversificada, com uma abundância de hortícolas (cozinhados ou crus), frutas, cereais integrais, sementes, leguminosas, peixe, gorduras vegetais (com moderação), iogurtes e leites fermentados,

que para além de vitaminas, fibras e minerais fornecem outros compostos bioactivos benéficos sobre a imunidade.

A administração de suplementos alimentares, vitamínicos e/ou minerais deverá ser desencorajada, pois a ingestão excessiva de alguns elementos, como o zinco e o ferro poderão comprometer a imunocompetência, além disso uma alimentação pobre com suplementos exógenos, continua a ser globalmente uma alimentação pobre.

O verdadeiro benefício de alguns nutrientes no sistema imunológico advém da ingestão diária, em quantidades adequadas, de produtos hortofrutícolas e cereais completos e não da suplementação artificial de diferentes nutrientes.

A selecção e escolha dos produtos hortofrutícolas e cereais completos é também uma fase importante de uma alimentação equilibrada. Assim, pelo acesso facilitado e grau de frescura poder-se-á optar pelos produtos de origem regional.

Associado a uma alimentação variada e adaptada ao individuo, o organismo irá melhorar o funcionamento do sistema imunológico se:

- Praticar actividade física regularmente;
- Dormir diariamente oito horas;
- Evitar situações de stress físico e psicológico.

Para mais informações relativas à alimentação em tempo de gripe consulte o e-book disponível no site:

http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/gripea/Uploads/Anexos/alimentacao_em_tempo_gripe.pdf

O Presidente



Maurício Melim