

TODOS JUNTOS CONTRA A COVID-19



ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE

Por ser um novo vírus, até o momento não temos tratamento ou vacina para o COVID-19 mas, é provável que a resposta de cada pessoa ao vírus dependa do sistema formado por células de defesa contra infecções. Um sistema imunológico enfraquecido, como no caso de idosos ou pessoas com doenças pré-existentes, poderia permitir uma progressão mais rápida da infecção viral, porém mais estudos são necessários para se chegar a esta conclusão.

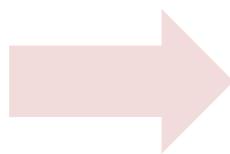
Uma alimentação variada, rica em diferentes nutrientes (vitaminas e minerais) e substâncias chamadas de bioativas, pode estar relacionada à diminuição do risco e prevenção de doenças e ao fortalecimento de vários sistemas, inclusive o imunológico.

O fortalecimento do sistema imunológico é consequência de diversos fatores, entre os quais: alimentação saudável e equilibrada, prática de atividade física, sono e descanso suficiente, controle do estresse, obediência ao calendário vacinal (para reforçar as defesas em geral), hidratação adequada, entre outros. Manter-se saudável, fará com seu organismo tenha capacidade de combater elementos que podem causar doenças, oferecendo também mecanismos que nos protegem de invasores e toxinas que combatem infecções!!

Assim, podemos dizer que a alimentação passa a ser nossa maior aliada, e o sistema imunológico, o nosso escudo contra as ameaças à nossa saúde.

NUTRIENTES QUE AJUDAM A FORTALECER AS DEFESAS DO ORGANISMO E PREVENIR DOENÇAS

Nutrientes	Alimentos
Zinco	Todos os tipos de carne, especialmente a vermelha, derivados de animais e frutos do mar.
Magnésio	Leguminosas, oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas) e verduras folhosas.
Selênio	Castanha-do-pará ou castanha-do-brasil
Vitamina A	Fígado, gema de ovo, leite, atum, queijo, manteiga Vegetais de cor alaranjada (manga, mamão e cenoura)
Vitamina C	Frutas e hortaliças (laranja, mexerica, maracujá, limão, abacaxi, morango, brócolis, repolho, espinafre).
Vitamina D	Salmão, sardinha, gema de ovo, fígado, leite e derivados. A exposição moderada à luz do sol, por pelo menos 15 minutos. Suplementação, se necessário.
Vitaminas do Complexo B	Carnes (fígado), leites, ovos, legumes, verduras (especialmente os brócolis e a couve), cereais integrais, leguminosas (como ervilhas), algumas oleaginosas (amendoim, castanhas e nozes), abacate e levedo de cerveja.
Vitamina E	Óleos vegetais, gérmen de trigo, sementes, cereais integrais, nozes, ovos, produtos lácteos, fígado, folhas verdes escuras.
Ácidos graxos	Ômega 3 - sardinha, algas marinhas, óleo de peixe e algumas sementes, como a chia.
Fitoesteróis	Oleaginosas como nozes, sementes de girassol e grãos.
Antioxidantes	Flavonoides - encontrados em frutas como uva, morango, maçã, romã, framboesa e outras de coloração avermelhada; em vegetais como brócolis, espinafre, couve e cebola; em cereais e sementes, como nozes, soja e linhaça. Carotenoides licopeno (tomate), luteína (vegetais verde escuros) e zeaxantina (frutas e legumes de cor vermelha, alaranjada, amarelada e vegetais verde escuros). Alecrim, canela, gengibre, alho, cebola, cúrcuma, própolis, pimenta



Um sistema imune mais eficaz não garante que você não vá ficar doente, mas garante uma redução na intensidade dos sintomas e uma recuperação mais rápida!!!!



Dicas de hábitos saudáveis!

Consumir alimentos de verdade

Consumir alimentos em sua **forma natural** significa submetê-los ao mínimo de processamento possível para preservar a maioria dos nutrientes e evitar a inclusão de químicos e conservantes.

Ter uma alimentação variada

Cada alimento contém diferentes nutrientes. Uma alimentação variada, que inclua todos os grupos alimentares e seja rica em **vitaminas e minerais, com frutas e legumes coloridos**, garante o aporte de todas as substâncias importantes para o funcionamento do organismo e a prevenção de doenças.

Hidratar-se adequadamente

Uma hidratação adequada aumenta a eficiência do sistema imunológico. Ela transporta os nutrientes e oxigênio, elimina toxinas do organismo, lubrifica as articulações e protege os órgãos. Além de ser uma das principais aliadas nas infecções virais. Portanto, beba de **35 a 40 mL** de água /Kg de peso diariamente.

Evitar alimentos industrializados

As comidas industrializadas são preparadas utilizando processos físicos e químicos que alteram a sua composição, e algumas vezes, levam à perda de nutrientes. Elas geralmente contêm grande quantidade de gorduras trans, sal e açúcar, que contribuem para o surgimento de doenças como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, e colocam pessoas em grupo de altíssimo risco quando se trata da **Covid-19**.

Cuidar da saúde do seu intestino

Uma microbiota intestinal equilibrada favorece muito o sistema imunológico. Assim, inclua na alimentação, probióticos (que possuem micro-organismos vivos capazes de habitar a nossa mucosa intestinal), como leites fermentados, iogurtes de boa qualidade, kefir, kombucha. Além de prebióticos, presentes na aveia, farinha de banana verde, fibras de cereais integrais, sementes como chia, linhaça e girassol.

Equilibrar o consumo de alimentos e atividade física

O segredo para atingir e manter o peso adequado é balancear alimentação e exercícios. Cada pessoa tem características próprias e metabolismos diferentes. Por isso, os planos alimentares e as atividades físicas devem ser elaborados individualmente.

Dicas de higiene!

➔ **LEMBRE-SE!!!** O produto/alimento foi manipulado por diversas pessoas, antes de você. Assim, ao adquiri-lo, higienize-o adequadamente.

Se, para as compras, você utilizar sacolas plásticas do estabelecimento, descarte-as assim que chegar em casa.

Se possível, tire os produtos das embalagens originais e armazene em potes.

Se não for possível retirar os produtos das embalagens, borrife álcool 70% ou solução clorada nas embalagens antes de guardá-las na despensa.



Preferencialmente, lavar os alimentos antes de guardá-los, principalmente os que serão consumidos **CRUS**.

As frutas, verduras e legumes devem ser higienizadas com hipoclorito de sódio diluído, e, com o auxílio de uma escovinha que passe pelas superfícies do alimento. Depois, é só lavar em água corrente.



➔MISTURAR

1 colher (sopa) de hipoclorito de sódio para 1 L de água. Deixar na solução por 15 minutos.

Antes de manipular os alimentos, é necessário deixar os sapatos fora de casa;

Retirar as roupas e deixar em um saco plástico separadas das demais;

Lavar as mãos e antebraços em água corrente e sabão, adequadamente, por um tempo de, pelo menos 20 segundos.



O uso do álcool 70%, nas mãos e antebraços, poderá ser utilizado apenas em situações em que você não tenha uma torneira próxima a você, como na rua ou dentro do ônibus!

ATENÇÃO!!

Os micro-organismos, podem se multiplicar rapidamente se os alimentos estiverem mal acondicionados, e em temperatura inadequada!!

A observação a esses cuidados são primordiais no combate ao Coronavírus e outros patógenos!!!

