

**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  $\omega$ -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](http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/gripea/Uploads/Anexos/alimentacao_em_tempo_gripe.pdf)

O Presidente



Maurício Melim