



## COMO A ALIMENTAÇÃO CONTRIBUI PARA A IMUNIDADE

São preocupantes as informações desconstruídas que circulam nas redes sociais, com orientações sobre supostos alimentos milagrosos capazes exclusivamente de prevenir ou combater o coronavírus.

O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) ressalta a informação de que não existem protocolos técnicos, nem evidências científicas que sustentem alegações milagrosas em relação aos alimentos.

Não podemos atribuir o fortalecimento do sistema imunológico a supostos “superalimentos” ou compostos isolados. Uma alimentação diversificada, rica em micronutrientes (minerais e vitaminas), associada a substâncias bioativas (não nutrientes) contribuem para a redução do risco de qualquer doença, mas quando consumidos de forma habitual, dentro de uma alimentação balanceada e saudável.

Por isso, um único nutriente não tem efeito sozinho. Quando os alimentos são consumidos em conjunto, os nutrientes interagem durante a digestão e sua absorção é facilitada. Dessa forma, os benefícios ao organismo são muito mais amplos do que quando os alimentos são ingeridos isoladamente.

Veja quais nutrientes não podem ficar fora da sua alimentação e quais são as suas fontes alimentares:

- **Vitamina D:** são exclusivamente de origem animal, como sardinha, atum, ovo e fígado bovino;
- **Vitamina E:** azeite de oliva extravirgem, castanhas, avelã, sementes, gema de ovo, vegetais verdes escuros e abacate;
- **Vitamina A:** cenoura, batata doce, folhas de brócolis, manga, couve;
- **Vitamina C:** kiwi, goiaba, brócolis, frutas cítricas, frutas vermelhas, talos da couve, salsa;
- **Zinco:** carnes bovinas, como acém e patinho, ostras, sementes, castanhas, amêndoas;
- **Ômega-3:** peixes de águas frias e profundas como o salmão, o atum e a sardinha;
- **Compostos bioativos (antioxidantes e anti-inflamatórios):** frutas, verduras, legumes e sementes em geral (ou seja, uma alimentação colorida);
- **Prebióticos** (encontrados na banana verde ou biomassa, cebola, alho, batata doce, batata yacon) e  **fibras** (cereais integrais, sementes, frutas, verduras, legumes) contribuem para o adequado funcionamento do intestino e absorção dos nutrientes;
- **Ervas e especiarias:** chá verde, gengibre, cúrcuma, alho;

Além de uma alimentação saudável e variada, outros hábitos de vida também contribuem para o sistema imunológico, como vacinação em dia, atividade física, boas horas de sono de qualidade, controle do estresse, ingestão hídrica adequada e exclusão de comportamentos danosos à saúde como, fumar e ingestão frequente de bebida alcoólica.

**É importante ter consciência e manter hábitos saudáveis, mas apenas essas condutas não nos livram da responsabilidade de adotar as medidas preventivas e de higiene recomendadas no combate ao coronavírus. Faça sua parte.**

Elaborado por: Rosemeire Cristina Romanello  
Nutricionista CRN 10 nº5442

### Referência Bibliográfica:

Confira as recomendações da Nota Oficial do CFN sobre o novo coronavírus, disponível em:

<<https://www.cfn.org.br/index.php/destaques/19913/>>, Acesso em: 17/03/2020.

Imunidade e Coronavírus - Orientações importantes, disponível em: <<https://www.vponline.com.br/portal/noticia/1235/imunidade-e-corona-virus-orientacoes-importantes>>, Acesso em: 17/03/2020.