



BOM PRINCIPIO - RS

Alimentação ajuda mesmo na imunidade?

Data de Publicação: 22 de julho de 2020

Crédito da Matéria: Monique Juchem

Fotos: Monique Juchem

Quando pensamos em reforçar a imunidade, imediatamente vem à mente a necessidade de turbinar a alimentação. Mas essa associação é correta?

O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) alerta que, no período de isolamento social, é necessário ter cautela e duvidar de dietas milagrosas, que prometem maravilhas na prevenção contra o coronavírus ou no aumento da imunidade.

“Alimentos, superalimentos, shots, sucos e até soroterapias por infusão endovenosa de nutrientes estão sendo alardeadas como capazes de prevenir ou combater o coronavírus por meio de fortalecer o sistema imunológico. Entretanto, o CFN informa que não existem protocolos técnicos nem evidências científicas que sustentem alegações milagrosas”, diz o conselho, em nota.

“Certamente, uma alimentação rica em micronutrientes, se utilizada de forma habitual, podem condicionar um sistema imunológico mais eficiente, com menor risco de doenças”, destaca o texto.

Portanto, isso não quer dizer que manter uma boa alimentação e ter hábitos saudáveis, como dormir bem e praticar atividade física, vai te deixar 100% imune ao vírus. Mas, se estamos com nossas defesas em dia, consequentemente estaremos "mais protegidos".

Pratique uma boa alimentação

- Escolha os alimentos corretamente. Opte mais pelos alimentos que a natureza produz. Evite o excesso de industrializados e principalmente evite os ultra processados. Descasque mais e desembale menos.
- Mastigue bem os alimentos, assim terá melhor digestão, absorção de nutrientes, saciedade e consequentemente controle do metabolismo e peso corporal.
- Evite temperos industrializados. Use e abuse dos sabores e aromas especiais de alho, cebola, alho poro,



BOM PRINCÍPIO - RS

gengibre, açafrão, alecrim, coentro, orégano, manjerição, pimentas de tantos tipos, salsão, salsinha e cebolinha e outros que melhoram o paladar e principalmente o valor nutricional da preparação. Todos têm poder antioxidante e anti-inflamatório tão necessários ao organismo.

- Inclua frutas e vegetais no seu dia a dia e os consuma com casca e bagaço quando possível para aproveitar melhor todos os seus elementos. As fibras neles contidas auxiliam no bom funcionamento intestinal, na saciedade e ainda permitem uma elevação de glicemia, dentro da nossa corrente sanguínea, mais lentamente e isso é favorável inclusive para evitar ganho excessivo de peso.
- Um prato colorido significa uma boa variedade de alimentos e, portanto, de nutrientes. Com isso a sua saúde agradece.
- Escolha um bom azeite de oliva extra virgem, rico em gorduras boas, com poder antioxidante e anti-inflamatório que promova fortalecimento do sistema imunológico, além de prevenir doenças cardiovasculares, combater o envelhecimento precoce e doenças degenerativas.
- Evite o excesso de massas, doces e açúcar.
- Opte por carnes magras, sem gordura aparente e preferencialmente cozidas.
- Hidrate-se. Beba água ao longo do dia.
- Experimente novos sabores, cozinhe com afeto e coma com prazer e moderação.

Hipócrates, o pai da medicina, já dizia:

“Faz do teu remédio o teu alimento e do teu alimento o teu remédio”.



BOM PRINCÍPIO - RS
