



Professora explica como a inclusão de alguns nutrientes em uma dieta equilibrada reforça as defesas do corpo contra infecções como a Covid-19

O sistema imunológico é um conjunto de células que tem a função de proteger nosso corpo de qualquer substância ou micro-organismo que não for por ele reconhecido. Nesse sentido, o papel da alimentação é também manter esse sistema atuante, fornecendo a ele os nutrientes capazes de ajudar a modular suas respostas.

Os minerais e as vitaminas fazem parte desse grupo de nutrientes. E, embora ainda não sejam considerados nutrientes em si, os compostos bioativos encontrados nos alimentos, assim como os pré e os probióticos que influenciam a microbiota intestinal, também são elementos que participam da proteção do organismo.

Entre os micronutrientes mais estudados por seu papel no sistema imunológico estão o zinco, o selênio e as vitaminas A, C e D.

Atingir os níveis preconizados dessas substâncias com a dieta é ainda mais desafiador na população idosa, que é justamente o grupo de maior risco para a [Covid-19](#).

Alguns fatores contribuem com isso: consumo de dietas desbalanceadas devido a dificuldades de renda, isolamento e aquisição e preparo da comida; sensação de sede diminuída e menor ingestão de líquidos; próteses dentais mal ajustadas, que dificultam a mastigação; redução na capacidade de digerir os alimentos; diminuição da absorção de minerais e vitaminas pelo organismo...

Todos esses fatores aumentam o risco de esse público em particular sofrer com déficits nutricionais capazes de impactar na imunidade — o que exige um maior olhar da família ou dos cuidadores para a dieta dos idosos.

Os nutrientes aliados da imunidade

Mas não é só quem tem mais de 60 anos que deve dar atenção à escolha dos alimentos e buscar adequar com eles os níveis de micronutrientes. Por isso aponto, a seguir, as vitaminas e os minerais mais estudados por exercerem um papel nas defesas do nosso corpo.

Zinco

É o mineral que possui maior importância para o sistema imune. Em geral, idosos possuem deficiência de zinco, que tantas vezes é observada pela sensação de diminuição do paladar. Ele é encontrado em carnes, frutos do mar como ostras e mariscos, fígado e vísceras, peixes, ovos e cereais integrais. Pessoas que seguem dietas vegetarianas estritas também podem ter carência da substância.

Vitamina A

Entre suas propriedades, ajuda a modular a imunidade. É encontrada na natureza em sua forma ativa pré-formada (o retinol) em alimentos de origem animal, bem como nos seus precursores, os carotenoides, que aparecem em vegetais — o corpo tende a aproveitar melhor a versão de origem animal. As principais fontes de vitamina A são o fígado e os óleos de fígado

de peixe. Já os carotenoides se encontram em vegetais de cor alaranjada ou verde escura.

Vitamina D

Famosa por sua ação nos ossos, também tem um papel relevante no sistema imune. A principal forma de obtê-la é pela exposição aos raios solares, que tornam possível sua síntese pela pele. Mas pescados, óleos naturais de fígado de peixes, alimentos fortificados e suplementos podem contribuir para alcançar e manter os níveis ideais. Na Europa, a deficiência da vitamina foi observada em pessoas infectadas pelo novo coronavírus, mas isso já podia ser esperado, uma vez que os pacientes contraíram a doença em pleno inverno, quando há uma diminuição à exposição solar. No entanto, embora o Brasil seja um país tropical e mais quente, sabemos que grande parcela da população não está com concentrações adequadas da vitamina, muito provavelmente devido ao uso do protetor solar.

Selênio

É um mineral de alto poder antioxidante, mas que também tem função imunológica. Participa, portanto, do controle de radicais livres, moléculas que se formam naturalmente, inclusive com a resposta do sistema imune a infecções, mas cujo excesso causa danos em células e nos órgãos. O alimento mais rico em selênio do mundo é a castanha-do-brasil (ou do Pará) — e basta uma unidade (5 gramas) para alcançar a recomendação diária. O teor do mineral na castanha depende da quantidade do elemento no solo de cultivo.

Vitamina C

Importante nutriente antioxidante, é estudada há muito tempo pelo seu possível papel preventivo e terapêutico em doenças como as do sistema respiratório. Entretanto, apesar de muito consumida, ainda não temos dados científicos robustos a respeito desse efeito. Em relação a resfriados comuns e gripes, já foi observado que pode auxiliar reduzindo o tempo de duração dos episódios. Ainda assim, o corpo tira bom proveito da ingestão regular de fontes de vitamina C, caso de acerola, goiaba e frutos cítricos.

Uma palavra sobre a suplementação

Os dados expostos reforçam que uma alimentação balanceada e saudável contribui para a melhor resistência do corpo a infecções, entre elas a Covid-19. Mas isso, claro, não ocorrerá de um dia para o outro. Falamos de um cuidado que deve acontecer na rotina e, se necessário, contar com orientação profissional.

Da mesma forma, diante de uma avaliação por nutricionista ou médico, podemos recomendar a suplementação de minerais e vitaminas, especialmente para os idosos, que têm maior dificuldade de obtê-los via dieta.

** Dra. Silvia Cozzolino é nutricionista, professora titular da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da [Universidade de São Paulo \(USP\)](#) e membro do Comitê Científico e de Administração do ILSI Brasil*

Fonte: Saúde Abril