

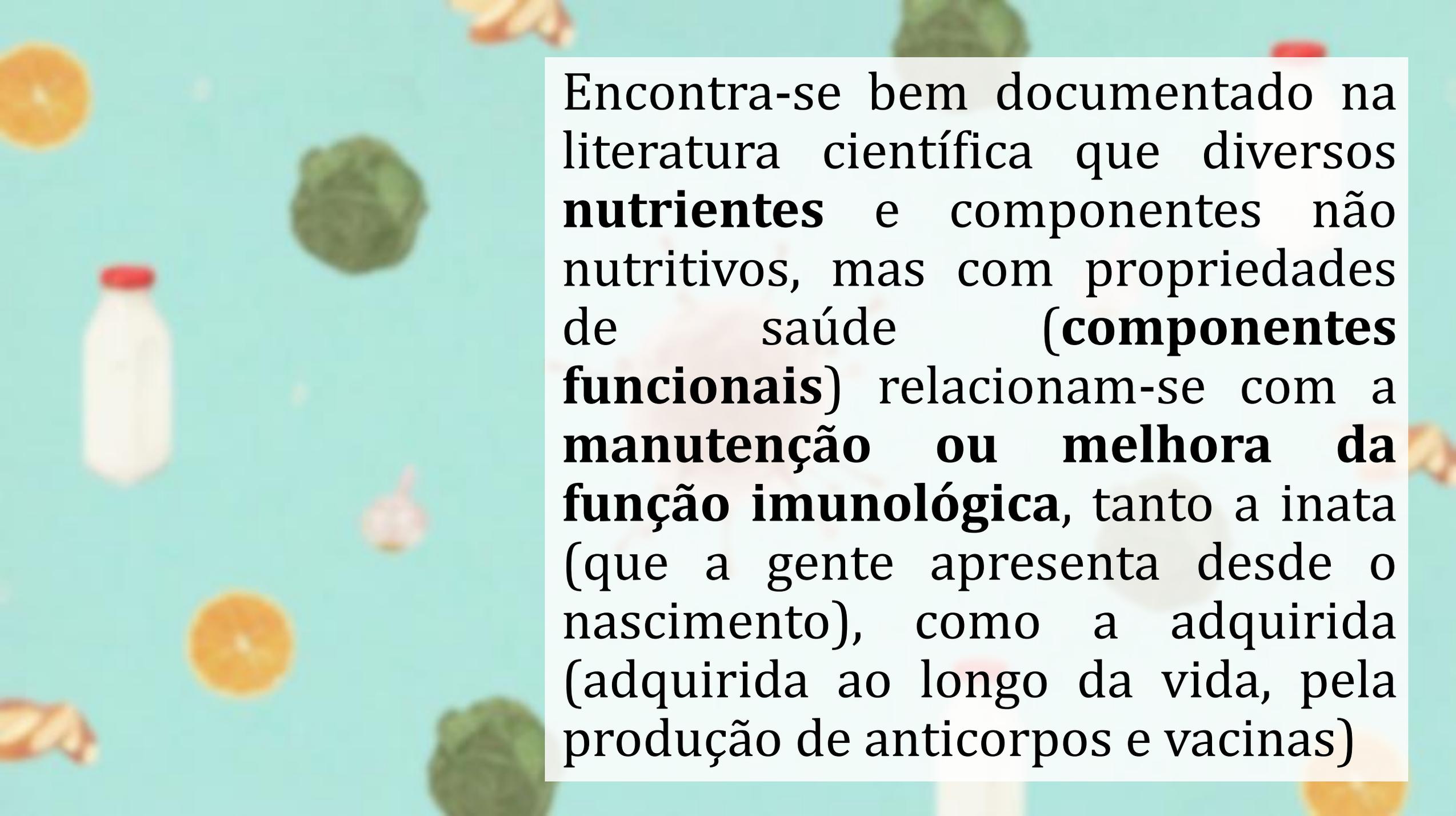


UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ

Pró- Reitoria de Assuntos Estudantis
Coordenadoria do Restaurante
Universitário

Nutrição para uma boa imunidade





Encontra-se bem documentado na literatura científica que diversos **nutrientes** e componentes não nutritivos, mas com propriedades de saúde (**componentes funcionais**) relacionam-se com a **manutenção ou melhora da função imunológica**, tanto a inata (que a gente apresenta desde o nascimento), como a adquirida (adquirida ao longo da vida, pela produção de anticorpos e vacinas)

Desse modo, a desnutrição ou a **ingestão inadequada** de certos nutrientes podem contribuir para a **desregulação da função imune**.

Além disso, estudos apontam que a ingestão de certos nutrientes **acima dos valores atualmente recomendados** pode ter efeitos de **melhoria no sistema imunológico**.

Dentre os nutrientes relacionados com a resposta imunológica, destacamos:

Zinco

Micronutriente essencial para a integridade da membrana e para a síntese e multiplicação celular.



Carnes, Mariscos, Cereais integrais, Oleaginosas (castanhas, nozes e amêndoas), Sementes, Leguminosas (feijão, ervilha, grão de bico e lentilha), Ovos, Soja

Vitamina E

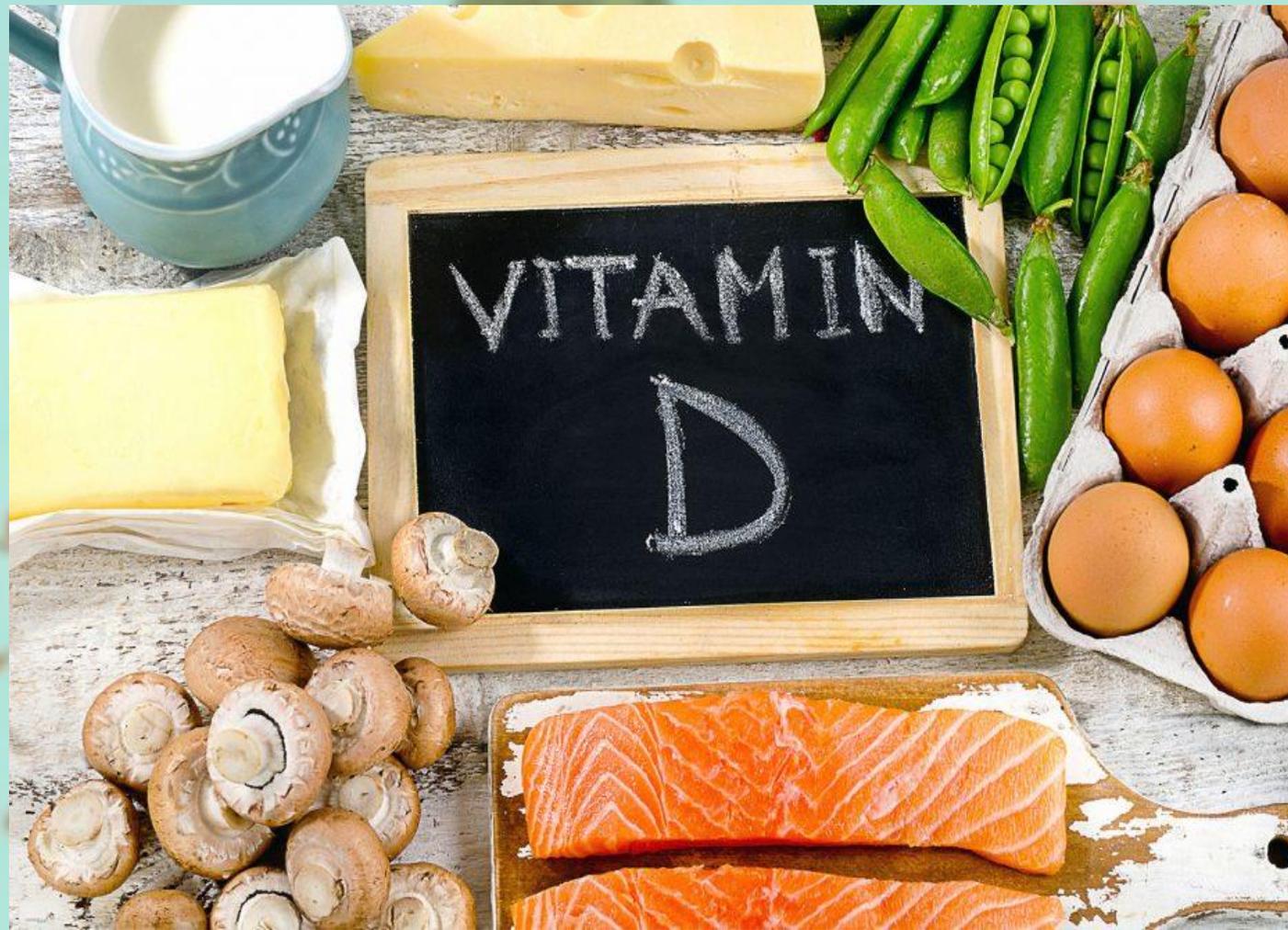
É um antioxidante lipossolúvel (solúvel em gordura) que desempenha importante papel na integridade das membranas celulares e é particularmente presente na membrana das células imunológicas.

Óleos vegetais, amendoim, amêndoas, sementes de girassol, nozes, noz-pecã, pistache, sementes de gergelim, hortaliças verde-escuras, germe de trigo



Vitamina D

É uma vitamina também lipossolúvel, que pode ser produzida pelo corpo durante a exposição solar. Atua no equilíbrio do cálcio no corpo e na saúde dos ossos. Contudo, estudos apontam outras funções extra esqueléticas, entre as quais temos a melhora na resposta imune. Alguns estudos apontam, inclusive, a sua suplementação como um efeito protetor geral contra infecção do trato respiratório.



Peixes gordurosos (salmão, sardinha e atum), carne vermelha, gema de ovos, leite integral e manteiga, cogumelos

Probióticos

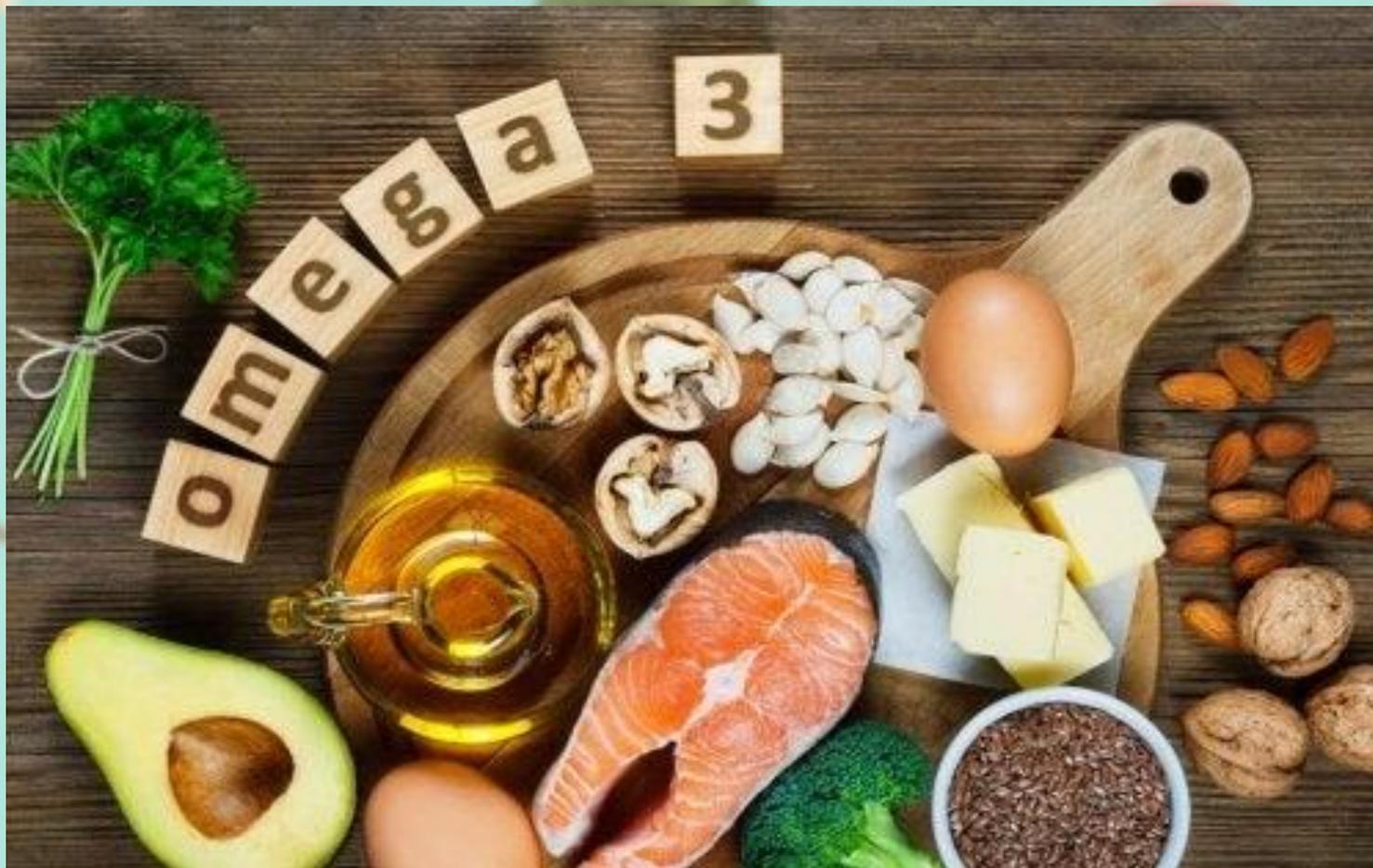
São definidos como microrganismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, conferem um benefício à saúde do hospedeiro, aumentando a absorção de minerais, produzindo vitaminas, auxiliando na digestão, estimulando o sistema imune e modulando a microbiota intestinal (competem com espécies causadoras de doenças). Estudos sugerem que eles podem afetar positivamente o sistema imunológico.



Iogurtes, Leite Fermentado, Vegetais fermentados (Chucrute, picles, algumas conservas), Kombucha, Kefir

Ômega-3 (EPA e DHA)

São ácidos graxos essenciais (gordura que precisa ser ingerida, pois nosso corpo não produz). Dentre os possíveis mecanismos de regulação do ômega-3 na resposta imune está a capacidade de inibir a produção de mediadores inflamatórios (ou seja, uma ação anti-inflamatória).



Peixe de água fria (arenque, sardinha, salmão e atum), **Óleo de Peixe**, **Crustáceos**, **Oleaginosas** (nozes, amêndoas e castanhas), **Óleos vegetais**, **Sementes** (linhaça, cânhamo e chia), **Folhas verde escuras**, **Abacate**



Já dentre os alimentos funcionais com ação no sistema imunológico, destacamos:

Chá verde

Contém alto teor de catequinas, substância que provavelmente é responsável pelo efeito funcional e de modulação da imunidade.

Gengibre

É uma especiaria rica em compostos fenólicos, que possuem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Estudos mostram um possível efeito do tratamento de distúrbios respiratórios.

Dica!

Suchá para a imunidade

- ✓ 200ml de Chá Verde
- ✓ ½ Limão
- ✓ 6 morangos (ou fruta de preferência)
- ✓ ½ Cenoura
- ✓ 2 rodelas de Gengibre
- ✓ 1 colher de sopa de Mel



Reforce sua saúde!

REFERÊNCIAS

KHAN, A.M.; SHAHZAD, M.; RAZA ASSIM, M.B. Zingiber officinale ameliorates allergic asthma via suppression of Th2- mediated immune response. *Pharm Biol*; 53 (3): 359-67, 2015.

MADINEH, H.; YADOLLAHI, F.; YADOLLAHI, F. et al. Impact of garlic tablets on nosocomial infections in hospitalized patients in intensive care units. *Electron Physician*; 9 (4): 4064-4071, 2017.

MUNKYONG, P. A.; DAYONG, W. Nutritional modulation of age-related changes in the immune system and risk of infection. *Nutrition Research*, 41, p. 14–35, 2017.

LEWIS, E. D.; PAE, M.; MEYDANI, S. N. Nutritional Modulation of Immune Function: Analysis of Evidence, Mechanisms, and Clinical Relevance. *Frontiers in Immunology*, 9, 3160, 2019.

ZHENG, J.; ZHOU, Y.; LI, Y. et al. Spices for prevention and treatment of cancers. *Nutrients*; 8 (8): pii:E495, 2016

Material elaborado pela Equipe de Nutricionistas do Restaurante Universitário:

- ✓ Háquila Andréa Martins da Silva Aguiar
- ✓ Indira Cely Costa da Silva
- ✓ Theresa Paula F. da Silva Meireles
- ✓ Sansão Lopes de Moraes Neto
- ✓ Conceição de Maria Coelho de Carvalho
- ✓ Natália Lopes Vasconcelos