



Fatores que alteram a nossa imunidade

Quando dormimos pouco ou nos alimentamos mal, isso afeta o funcionamento de nosso sistema imunológico de diferentes maneiras. O mesmo ocorre quando deixamos de praticar atividades físicas ou sofremos estresse.

Todos esses pilares são importantes, mas destaco a necessidade de dormirmos bem, pois durante o sono existe maior produção de células de defesa pela medula óssea. Estudos mostram que dormir menos de cinco horas por noite aumenta em quatro vezes a chance de desenvolver infecções respiratórias, como gripes e resfriados, portanto, se você não está dormindo o suficiente, não está dando ao corpo a chance de se recuperar.

Ao praticarmos atividade física de intensidade moderada, liberamos hormônios que ajudam a regular nosso sistema imunológico.

O estresse faz nosso corpo produzir substâncias que o prejudicam, se conseguirmos não nos estressar, nosso corpo deixa de produzir essas substâncias ruins.

Quando existe uma dieta balanceada, ajudamos a fornecer energia e nutrientes para o bom funcionamento de nossas células de defesa.



O que é uma dieta balanceada?

Não existe nenhum alimento ou vitamina que combate o novo coronavírus. Mas, quando o sistema imune está ativo e saudável, vai ajudar a lutar para combatê-lo. Não existem milagres, o que existe é a renovação, a reeducação para melhoria de todo sistema.

Monte um "prato colorido"

Aumente o consumo de VEGETAIS (verduras, legumes, grãos) e FRUTAS: 3 porções de legumes e verduras e 3 porções de frutas, de cores diferentes, assim você estará diferenciando os nutrientes, principalmente vitaminas e minerais.

Em relação aos micronutrientes, o zinco e o selênio estão em alta para aumento da imunidade.

O zinco é encontrado nas carnes vermelhas e no fígado de frango. Também nas ostras, que são muito ricas em zinco. Está presente nos vegetais, "mas em menor quantidade", como o feijão, porém a quantidade de zinco que no feijão, é a metade da encontrada na carne vermelha. Isso é um alerta importante aos vegetarianos.

O selênio é encontrado na castanha do Pará. Duas castanhas por dia já são suficientes.

Também recomendo comer menor quantidade carboidratos simples, como massas, arroz branco, pães e bolos. Prefira os carboidratos "complexos", ou aqueles integrais, porém devem ser consumidos com moderação, pois não é porque são integrais ou complexos que serão de menor valor calórico...

Não gosto de dizer que os carboidratos são ruins, pois não são! O grande problema é que a maioria da população brasileira come pouca fibra (verduras, legumes, frutas e grãos). E sabemos que carboidratos simples, quando ingeridos em excesso, tendem a induzir uma resposta inflamatória do nosso corpo, além do aumento de peso, o que pode ser prejudicial se você já está combatendo uma infecção".





Não esqueça das "vitaminas antioxidantes"

As vitaminas A, C, D e E são muito importantes, mas a população está consumindo muito suplemento e esquecendo que existem os alimentos. Por exemplo: Não adianta tomar vitamina D sem ter a exposição ao sol. Porque o que ativa a vitamina D é essa exposição ao sol. Como se trata de uma vitamina lipossolúvel, se você toma em excesso, nosso corpo não a excreta. É diferente da vitamina C, que as pessoas também tomam em excesso, mas isso é excretado pela urina.

Cuide do seu intestino

Pesquisas mostram a influência da nossa microbiota intestinal em nossa imunidade — nossos intestinos são habitados por bactérias de diferentes espécies (benéficas e maléficas), por isso, existe a importância do consumo de fibras, mas infelizmente, não prestamos muita atenção a isso. Estudos indicam que aqueles cujas dietas incluem mais alimentos à base de plantas têm um microbioma mais diversificado.



Baixo consumo de álcool e sódio

O álcool e o sal em excesso podem ser prejudiciais para o sistema imunológico. Seu consumo deve ser feito com moderação.

O consumo exagerado de álcool prejudica a capacidade do organismo de combater infecções virais, especialmente do sistema respiratório, inibindo o funcionamento de proteínas responsáveis pela regulação do sistema imune.