



NOTÍCIAS

Alimentos são aliados do sistema imunológico para enfrentar o inverno

Chá de alho é um ingrediente famoso contra as gripes entre as receitas populares. Será verdade? Sim, em períodos de mudanças bruscas de temperatura, situação típica do outono, existem alimentos capazes de reforçar as defesas do corpo, afirmam os especialistas. Essa missão cabe especialmente aos hortifrútis ricos em vitaminas dos tipos A ou E, assim como aos alimentos que contêm grandes quantidades de minerais, como zinco e selênio.

O nosso sistema imunológico tem a função de defender o organismo e deve ser visto como um órgão. Ele precisa de cuidados, e a alimentação saudável é um deles", diz o especialista em gripe e professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), João Toledo Neto.

Segundo Toledo, uma alimentação deficiente pode deixar o corpo mais suscetível a doenças. "É a carência de nutrientes que enfraquece a defesa do organismo", diz Toledo. "O sistema imunológico é desenvolvido já no feto. E o aspecto nutricional é importante desde quando se nasce", completa. Para ele, fazer atividades físicas deve ser um complemento da boa alimentação no reforço do sistema imunológico.

Para que os alimentos exerçam uma função protetora, os nutrientes devem ser ingeridos diariamente. "Comer um alimento funcional esporadicamente não trará nenhuma melhora à saúde", alerta o nutrólogo Edson Credidio, doutor em Ciências de Alimentos pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

Para a nutricionista do Hospital das Clínicas da Unicamp, Salete Brito, a dica é apostar em uma alimentação balanceada. "O corpo é uma máquina e, para funcionar bem, precisa de todos os nutrientes. Não podemos esquecer dos carboidratos, proteínas, vitaminas, minerais e gordura, como a do ômega 3".

Se alguns alimentos atuam como reforços, outros podem ser vilões. "Frituras e embutidos potencializam a produção de radicais livres, o que pode aumentar a resposta inflamatória devido ao alto teor de gordura", afirma a nutróloga Sandra Lúcia Fernandes, da Sociedade Brasileira de Nutrologia (Abran).

Fonte: Agência Estado