



**Sandra Maria Chemin S. da Silva**

Professora e Coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo. Nutricionista pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Especialista em Gestão Universitária pelo Centro Universitário São Camilo. Mestre em Ciências dos Alimentos pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo.



**Mônica Santiago Galisa**

Docente e Coordenadora Adjunta do curso de Nutrição no Centro Universitário São Camilo. Nutricionista pelo Centro Universitário São Camilo. Especialista em Nutrição Clínica pelo Centro Universitário São Camilo. Educadora em Saúde Pública pela Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP). Mestre em Administração (área: Gestão Organizacional das Instituições Hospitalares e da Saúde) pelo Centro Universitário São Camilo. Doutora em Bioética pelo Centro Universitário São Camilo.



**Atila Granados Afonso de Faria**

Professor assistente do Centro Universitário São Camilo. Graduado em Ciências Biológicas - modalidade médica. Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina. Mestre e doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina.

## A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA A IMUNIDADE

O sistema imunológico é o principal mecanismo de defesa do organismo contra infecções. Um sistema imunológico saudável é essencial para nossa saúde física e mental.

A função imunológica é conceitualmente dividida em imunidade inata e imunidade adaptativa ou adquirida, sendo que a primeira representa uma resposta rápida e estereotipada a um número grande, mas limitado, de estímulos. É constituída por mecanismos que envolvem células especializadas e moléculas solúveis, presentes em todos os indivíduos, independentemente de contato prévio com os agentes agressores, conhecidos como patógenos.

A segunda, imunidade adaptativa ou adquirida, é mais lenta e demora alguns dias para se estabelecer, detecta e destrói microrganismos específicos, tem ação por meio de células específicas (linfócitos) e produção de anticorpos especialmente produzidos contra um determinado patógeno. Ela depende da ativação de células especializadas e das moléculas solúveis por elas produzidas e o organismo guarda na memória, consumindo grande quantidade de energia e dependente de determinados nutrientes específicos.

Quando o sistema imunológico não é capaz de combater um determinado patógeno em tempo suficiente, ele estabelece uma infecção e ocorre uma série de eventos imunológicos, com possível agravamento da saúde, podendo, nos casos mais graves, levar à morte. É o que está ocorrendo com a COVID-19 (SARS-CoV-2 - nome oficial dado ao novo coronavírus, que significa “Severe Acute Respiratory Syndrome coronavirus 2” - síndrome respiratória aguda grave de coronavírus 2) que em alguns indivíduos causa comprometimento grave dos pulmões e severas dificuldades respiratórias que requerem internação e cuidados especiais, mas que na maioria dos indivíduos pode não apresentar nenhum sintoma, sintomas leves ou até mais graves, sendo os mesmos curados pelo próprio sistema imunológico em algumas poucas semanas. Como ainda não existe comprovação científica da eficácia de nenhum medicamento no combate a esse patógeno, apesar do grande número de pesquisas em andamento, manter a nossa imunidade em dia segue sendo o melhor recurso que dispomos.

### DICA DE VÍDEO



Além da escolha de alimentos saudáveis, devemos nos preocupar em como realizar corretamente a sua higienização. Assista ao vídeo da Universidade de São Paulo (USP) com informações científicas sobre como manter o vírus causador da COVID-19 longe dos alimentos. Acessem:

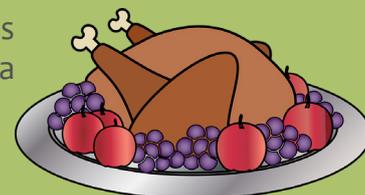
[https://www.instagram.com/p/B\\_VbbOoDKim/](https://www.instagram.com/p/B_VbbOoDKim/)

## QUAIS OS ALIMENTOS QUE AJUDAM A AUMENTAR A IMUNIDADE?

O melhor para a imunidade é ter uma alimentação variada e rica em alimentos *in natura*. A utilização de suplementos deverá ser somente em casos específicos com orientação do profissional de saúde.

Encontramos o que precisamos em alimentos naturais:

\* Carnes de bovino, suíno, de aves ou de pescados: fontes de proteínas de boa qualidade, vitaminas A e D, zinco e ferro indispensáveis na formação das células do sistema imune.



\* Peixes, óleo de canola ou girassol: ácidos graxos ômega 3 (ação anti-inflamatória).

\* Couve-manteiga, brócolis, couve-flor, repolho: fonte de glicosinolatos (ação antioxidante) e de carotenoides.

\* Castanha-do-Pará, castanha-de-caju, avelãs: fonte de selênio (reduz a quantidade de substâncias inflamatórias e ação antioxidante) e de vitamina E (aumenta a atividade imunológica).

\* Ovos, Leite e iogurte: fonte de proteínas de boa qualidade.

\* Frutas, especialmente laranja, mexerica, abacaxi, goiaba: fonte de vitamina C (que fortalecerá o sistema imunológico).



\* Cenoura, abóbora, batata-doce: fontes de carotenóides (maior resistência a infecção).

\* Fígado, salmão, manteiga, sardinha em lata: fontes de vitamina D (aumenta a funcionalidade das células do sistema imune). Devido à restrição social e dificuldade em tomar sol que estimula a produção da vitamina pela pele, recomenda-se aumentar o consumo destes alimentos.



### SUGESTÕES DE LEITURA

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Recomendações de alimentação e COVID-19**. Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília, 2020. Acessem pelo link:  
[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Recomendacoes\\_de\\_Alimentacao\\_COVID-19.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Recomendacoes_de_Alimentacao_COVID-19.pdf)

PESSOA, Débora Catarine Nepomuceno de Pontes et al. **Guia para alimentação de “menor custo” e estilo de vida saudáveis em período de distanciamento social pela COVID-19**. Recife: UFPE, 2020. 48p.; il. Acessem pelo link:  
<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/37410>

#### DIREÇÃO ACADÊMICA

Carlos Ferrara Junior  
Pró-Reitor Acadêmico

Celina Camargo Bartalotti  
Coordenadora Geral  
de Graduação

Cláudio Colucci  
Coordenador Geral  
de Pós-Graduação *Lato-Sensu*

#### PUBLICAÇÕES

Bruna San Gregório  
Coordenadora Editorial

Cintia Machado  
Assistente Editorial



Setor de Publicações  
55 11 3465 2684  
[secretariapublica@saocamilo-sp.br](mailto:secretariapublica@saocamilo-sp.br)  
[www.saocamilo-sp.br](http://www.saocamilo-sp.br)