

# Nutrição e Covid-19

## Nutrientes importantes para a imunidade

Diante da atual Pandemia do Covid-19 torna-se muito importante mantermos a nossa imunidade em dia.

Se pensarmos de forma simples como combatemos um inimigo, de um simples resfriado a uma infecção respiratória grave, a imunidade pode ser um diferencial. Além do sono, atividade física e o controle do stress, a alimentação tem papel fundamental nesse processo.

Vamos nos esforçar, neste momento, em buscar uma alimentação equilibrada. Basicamente comer “comida de verdade”, variada e colorida, evitando alimentos ultraprocessados. A hidratação também é fundamental.

Dentre os diversos cuidados com a alimentação habitual, algumas estratégias nutricionais valem a pena. De forma assertiva, alguns nutrientes se destacam na manutenção da imunidade: Vitaminas C, D, E e A, Selênio, Ferro e Zinco.

- **Vitamina C:** laranja, limão, acerola, kiwi, goiaba, frutos silvestres “as famosas berries”, salsa, talos de couve, brócolis.

Estratégias:

- 3 porções de frutas divididas ao longo do dia para que os estoques de vitamina C se mantenham constantes
- Suco de laranja com gotinhas de limão e própolis (cerca de 20-25 gotas para adultos saudáveis). O própolis possui inúmeras propriedades, entre elas a de imunomodulador.

- **Vitamina D:** Peixes e ovos

Estratégia:

- exposição solar 15 min /dia ou suplementação (converse com o profissional que o acompanha, nutricionista ou médico, já que a vitamina D em doses elevadas pode ser imunossupressora). Não utilize suplementação sem orientação.

- **Vitamina E:** azeite de oliva extra virgem, castanhas, avelã, semente de girassol, abacate

- **Vitamina A:** cenoura, batata doce, folhas de brócolis, manga, couve, leite integral

- **Selênio:** Castanha do Pará

Estratégia:

- 1 unidade /dia

- **Ferro:** carnes, gema de ovo, vegetais verdes escuros, leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico...)

- **Zinco:** ostras, semente de girassol e abóbora, carnes, amendoim, castanhas, semente de linhaça, cereais integrais, chocolate amargo 70%, gema de ovo, leite integral.

Além disso, alguns reforços:

- **Aumentar o consumo de frutas e verduras em geral, principalmente alimentos**

**crus:** a ingestão de frutas e verduras também melhora a saúde do intestino favorecendo o crescimento de bactérias benéficas, os chamados probióticos e conseqüentemente a imunidade.

- **Ômega-3:** peixes, castanhas, amêndoas, nozes, sementes e/ou suplementação

- **Compostos bioativos** (antioxidantes e anti-inflamatórios): frutas, verduras, legumes e sementes em geral

- **Ervas e especiarias:** chá verde, gengibre, cúrcuma, alho, sálvia, hortelã.

Lembrem-se que nenhum alimento/nutriente tem efeito de forma isolada e sim através de uma alimentação equilibrada e de um estilo de vida saudável.

Desta forma, além das orientações de higiene e isolamento social podemos e devemos contar com a Nutrição a nosso favor.

***“Que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”.***

Hipócrates (460 - 377 a. C.).

CV - **Adriana M. Aguilar**, é nutricionista, graduada pela USP, com MBA em Gestão em Saúde pela FGV. Atua na área há mais de 20 anos. Atualmente realiza Assessoria Nutricional e Atendimento Nutricional (cel.11 94728 8079).