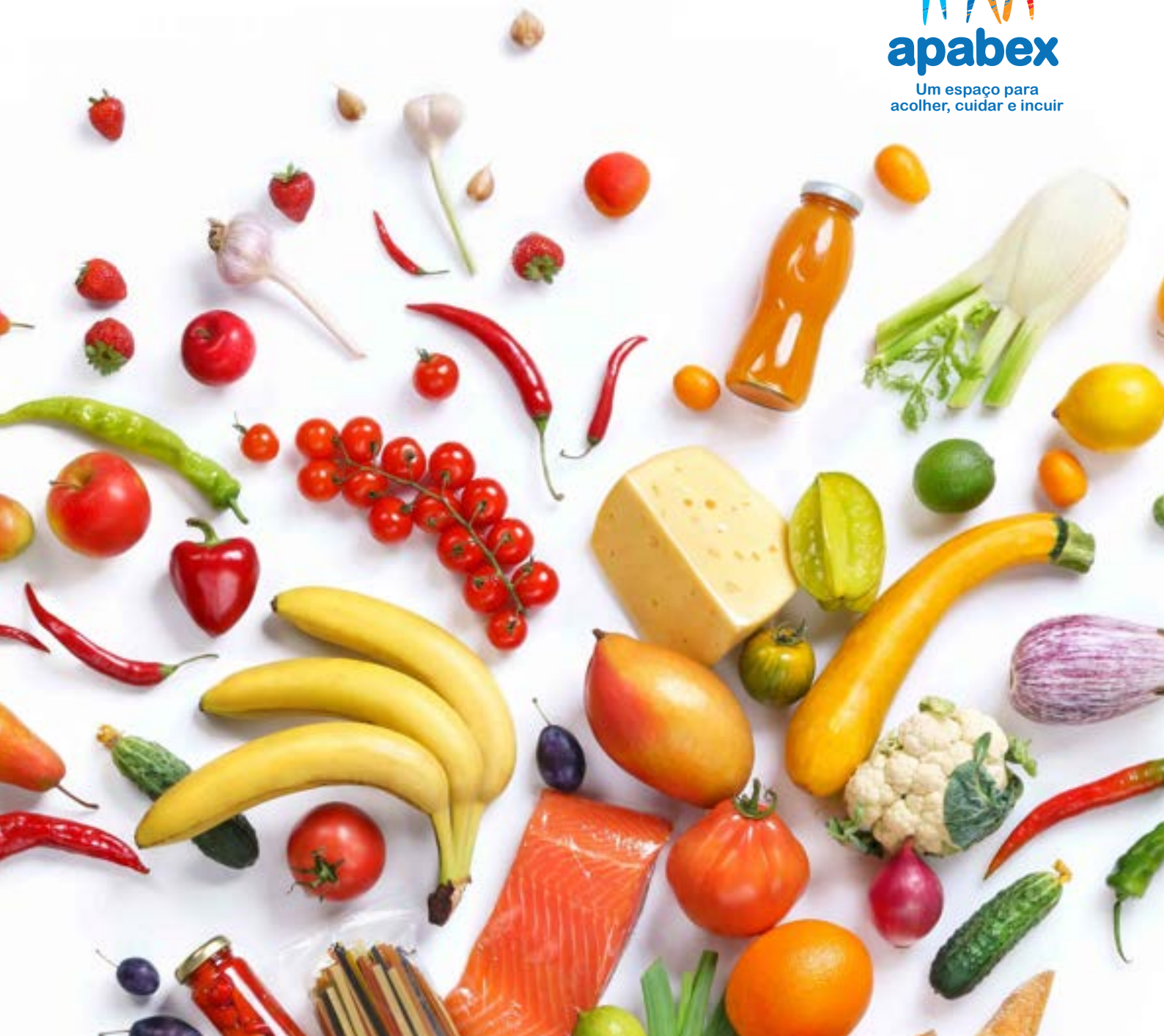
NUTRIÇÃO E IMUNIDADE

Os benefícios da alimentação para a saúde

apabex

Um espaço para acolher, cuidar e incuir



O cuidado com a saúde é essencial para qualquer pessoa, em qualquer estágio da vida, não só pela busca de qualidade de vida, mas também para a prevenção de doenças. Existem elementos fundamentais que auxiliam na função da imunidade do corpo humano e, sem dúvida, uma dieta balanceada é um dos mais importantes.

Aqui na Apabex, organização que atende pessoas com deficiência intelectual na idade adulta e idosa, a alimentação é cuidadosamente planejada para atender às necessidades específicas de cada um. Nesta fase da vida, o cuidado precisa ser redobrado, levando em consideração fatores como idade, estado de saúde e preferências alimentares.

Este e-book foi desenvolvido para fornecer informações sobre a importância da alimentação e nutrição para o sistema imunológico, além de explicar de forma clara e acessível como vitaminas e minerais são essenciais para o bom funcionamento do organismo e trazer exemplos de como consumi-los diariamente.

Para isto, a Apabex conta com o apoio de Ludmila Pustejovsky P. Soldi, nutricionista especialista em nutrição funcional, prática ortomolecular, nutrigenômica e fitoterapia esportiva, e que desenvolve um importante trabalho como profissional de nutrição no atendimento da Apabex.

O que é imunidade?

Imunidade é a capacidade do corpo de resistir a doenças e infecções. Ela é alcançada por meio de um sistema complexo de defesa do organismo, o sistema imunológico, que identifica e combate agentes invasores, como vírus, bactérias, fungos e células anormais, conhecidas como células cancerosas.[11]

Combate às doenças

O sistema imunológico é composto por células especializadas, tecidos e órgãos, como os linfonodos, a medula óssea e o baço, que trabalham juntos para defender o corpo contra invasores. Quando o sistema imunológico reconhece um invasor, ele produz anticorpos que neutralizam o agente invasor ou ativa células imunes, como linfócitos e células assassinas naturais, para destruí-lo.[2]

Para fortalecer o sistema imunológico

A saúde e a imunidade estão intimamente ligadas, uma vez que o sistema imunológico é um dos principais responsáveis por manter o corpo saudável e resistente a doenças e infecções. Quando o sistema imunológico está funcionando de maneira adequada, ele é capaz de reconhecer e combater agentes invasores, prevenindo doenças e mantendo o corpo em equilíbrio.[2]

A alimentação desempenha um papel crucial na manutenção da saúde e da imunidade. Uma dieta equilibrada, rica em nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e antioxidantes, é fundamental para a saúde do sistema imunológico. Por outro lado, uma dieta pobre em nutrientes pode enfraquecer o sistema imunológico e aumentar o risco de doenças e infecções. Por isso, é importante adotar hábitos alimentares saudáveis, incluindo uma variedade de alimentos nutritivos em todas as refeições, para ajudar a manter a saúde e a imunidade em dia.

Vitaminas: o que são e o que fazem

As vitaminas são substâncias orgânicas essenciais para o funcionamento adequado do corpo humano. Elas são micronutrientes, o que significa que são necessárias em pequenas quantidades, mas não podem ser produzidas pelo organismo e, portanto, devem ser obtidas por meio da alimentação ou suplementação.

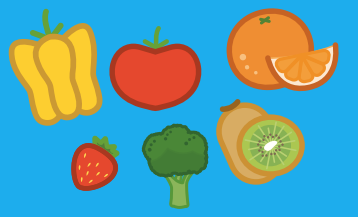
Existem 13 vitaminas conhecidas, que são divididas em dois grupos: as vitaminas solúveis em água (vitamina C e vitaminas do complexo B) e as vitaminas solúveis em gordura (vitaminas A, D, E e K).

Vitaminas essenciais para a saúde

VITAMINAS SOLÚVEIS EM ÁGUA

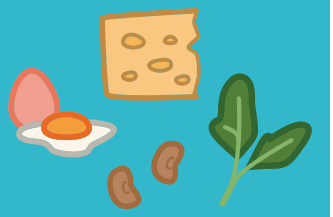
VITAMINA C

- **Funções:** antioxidante, fortalecimento do sistema imunológico, produção de colágeno.
- **Exemplos de alimentos:** frutas cítricas (laranja, limão, kiwi), tomate, pimentão, brócolis, morango.



VITAMINAS DO COMPLEXO B

- **Funções:** auxílio ao metabolismo de proteínas, carboidratos e gorduras, produção de energia.
- **Exemplos de alimentos:** carnes, leite e derivados, ovos, leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico), vegetais de folhas verde-escuras.



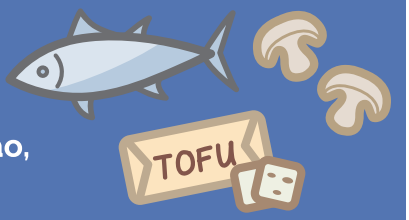
VITAMINAS SOLÚVEIS EM GORDURA

VITAMINA A

- **Funções:** visão, crescimento e desenvolvimento, saúde da pele e das mucosas.
- **Exemplos de alimentos:** fígado, cenoura, abóbora, manga, batata-doce.

VITAMINA D

- **Funções:** saúde dos ossos e dentes, sistema imunológico.[6]
- **Exemplos de alimentos:** peixes gordurosos (salmão, atum), leite e derivados fortificados, cogumelos.



VITAMINA E

- **Funções:** antioxidante, proteção das células contra os radicais livres.
- **Exemplos de alimentos:** óleos vegetais (girassol, milho), castanhas e nozes, sementes, abacate.

VITAMINA K

- **Funções:** coagulação do sangue, saúde dos ossos.
- **Exemplos de alimentos:** vegetais de folhas verde-escuras (espinafre, couve), brócolis, repolho, fígado.

Minerais: o que são e o que fazem

Minerais são elementos químicos essenciais para o funcionamento adequado do corpo humano. Eles são obtidos principalmente através da alimentação e desempenham várias funções importantes no organismo.

Minerais Essenciais para o Corpo Humano

CÁLCIO

- **Função:** importante para a formação e manutenção dos ossos e dentes, além de atuar na contração muscular e transmissão de impulsos nervosos.
- **Alimentos fonte:** leite e derivados, brócolis, couve, sardinha, amêndoas.

FERRO

- **Função:** componente essencial da hemoglobina, proteína presente nos glóbulos vermelhos que transporta oxigênio para os tecidos.
- **Alimentos fonte:** carne vermelha, fígado, feijão, lentilha, espinafre.

ZINCO

- **Funções:** importante para o sistema imunológico, cicatrização de feridas e síntese de proteínas.
- **Exemplos de alimentos:** ostras, carne bovina, frango, feijão, amêndoas.

MAGNÉSIO

- **Funções:** participa de várias reações químicas no corpo, incluindo a produção de energia, contração muscular e síntese de proteínas.
- **Exemplos de alimentos:** espinafre, sementes de abóbora, amêndoas, abacate, feijão.

POTÁSSIO

- **Funções:** essencial para a contração muscular e transmissão de impulsos nervosos, além de ajudar a controlar a pressão arterial.
- **Exemplos de alimentos:** banana, batata-doce, tomate, feijão, abacate.

OUTROS MINERAIS ESSENCIAIS

- **Minerais importantes:** sódio, cloro, iodo, cobre, selênio e manganês.
- **Exemplos de alimentos:** mamão, pera, morango, amendoim e acelga.

Na prática: dicas e receitas

Agora que você entendeu um sobre as vitaminas, minerais e sua importância para fortalecer a imunidade, que tal colocar em prática?

Essas receitas e dicas são apenas sugestões, mas todas contêm alimentos ricos em vitaminas que são importantes para a saúde. Lembre-se de sempre variar a sua dieta e incluir alimentos de diferentes grupos alimentares para garantir uma alimentação equilibrada.

Café da Manhã

Omelete de espinafre: Bata 2 ovos e adicione sal e pimenta a gosto. Refogue 1 xícara de espinafre em uma frigideira com 1 colher de sopa de azeite. Despeje a mistura de ovos sobre o espinafre e cozinhe até que esteja firme. Adicione 1 fatia de queijo e dobre a omelete ao meio. Sirva quente.

Iogurte com granola e frutas: Misture 1 xícara de iogurte natural com 1/2 xícara de granola e 1 xícara de frutas picadas (como morangos, mirtilos e manga). Adicione 1 colher de sopa de mel e sirva frio.

Almoço

Salada de quinoa e abacate: Cozinhe 1/2 xícara de quinoa em água até ficar macia. Em uma tigela, misture a quinoa cozida com 1/2 abacate em cubos, 1/4 xícara de sementes de girassol e 1/4 xícara de cranberries secas. Tempere com suco de limão, azeite e sal a gosto.

Frango grelhado com legumes: Tempere 1 peito de frango com sal e pimenta. Grelhe em uma frigideira com 1 colher de sopa de azeite até que esteja cozido. Em outra frigideira, refogue 1 xícara de legumes (como brócolis, cenoura e pimentão) com 1 colher de sopa de azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar

Salmão assado com vegetais: Tempere 1 filé de salmão com suco de limão, sal e pimenta. Asse em uma assadeira com 1 xícara de legumes (como abobrinha, cebola e pimentão) em cubos e 1 colher de sopa de azeite até que esteja cozido. Sirva quente.

Salada de grão-de-bico: Misture 1 lata de grão-de-bico cozido com 1/2 xícara de tomate picado, 1/4 xícara de cebola roxa picada e 1/4 xícara de coentro fresco picado. Tempere com suco de limão, azeite e sal a gosto.

Dicas da nutricionista da Apabex

1. Se puder, tome um pouco de sol pela manhã.

2. Um corpo nutrido sempre reage muito melhor.

3. Cuide da sua nutrição e naturalmente estará cuidado de sua saúde e imunidade.

Conheça mais o trabalho de Ludmila Pustejovsky P. Soldi, nutricionista da Apabex:

ludsoldi

Ludmila Soldi Nutricionista

Ludmila Pustejovsky Prado Nutricionista

Dicas para aumentar a imunidade

1. Consuma uma dieta equilibrada e variada, incluindo muitas frutas, verduras, legumes, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis.

2. Beba bastante água para manter o corpo hidratado e ajudar a eliminar toxinas.

3. Durma o suficiente, de 7 a 8 horas por noite, para permitir que o corpo se repare e se recupere.

4. Faça exercícios físicos regularmente, pois o movimento ajuda a fortalecer o sistema imunológico.

5. Considere a suplementação, como a vitamina C, vitamina D e zinco, para ajudar a fortalecer o sistema imunológico, mas sempre consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer suplemento.

6. Mantenha contato com amigos e familiares, pois a conexão social pode ajudar a reduzir o estresse e melhorar a saúde emocional, o que pode ter um efeito positivo na saúde imunológica.[11] [3] [5]

A Apabex é uma instituição que existe há 37 anos e acolhe, cuida e inclui pessoas com deficiência intelectual na idade adulta. Para conhecer mais sobre este trabalho, acesse os canais da Apabex.

apabex.org.br apabex_oficial Apabex Apabex

Referências

1 E-book “Da escolha à mesa: nutrição e imunidade”. Ludmila Pustejovsky P. Soldi

2 Harvard Health Publishing - How to boost your immune system: https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system

3 Harvard School of Public Health - Vitamins and Minerals: What You Need to Know: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamins/

4 American Heart Association - Vitamin Supplements: Hype or Help for Healthy Eating: https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/vitamin-supplements-hype-or-help-for-healthy-eating

5 Ministério da Saúde - Guia Alimentar para a População Brasileira: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

6 The American Journal of Clinical Nutrition - Randomized controlled trial of vitamin D supplementation in older people to optimize bone health: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916522030891?via%3Dihub

7 Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição - Boa nutrição ajuda a sua saúde imunológica: http://www.sban.org.br/uploads/BlogPDF20200916113112.pdf

8 Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição - Vitaminas: para cada deficiência, vários problemas: http://www.sban.org.br/uploads/BlogPDF20200707052304.pdf

9 Associação Brasileira de Nutrologia - Como viver mais e melhor: https://abran.org.br/2020/07/31/como-viver-mais-e-melhor/

10 The Journal of Nutrition - Lower Dietary and Circulating Vitamin C in Middle- and Older-Aged Men and Women Are Associated with Lower Estimated Skeletal Muscle Mass: https://abran.org.br/new/wp-content/uploads/2022/11/vitamina-C-e-massa-esqueletica.pdf

11 Ministério da Saúde - Imunidade: o que é e como fortalecê-la? https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/imunidade