



COMO A ALIMENTAÇÃO E A NUTRIÇÃO PODEM AJUDAR O SISTEMA IMUNITÁRIO

Há muito tempo que é reconhecido que o estado nutricional influencia a suscetibilidade e a resposta à infeção.

- Existe um novo conceito de imunologia ecológica, o qual inclui o antigo conceito de resistência imunológica (a capacidade de lutar/destruir micróbios), combinado com a nova conceção de tolerância imunológica (a capacidade de controlar a infeção a um nível não prejudicial, isto é, capacidade de tolerar micróbios).
- A baixa disponibilidade energética, a redução dos hidratos de carbono, dormir pouco e um padrão alimentar tendencialmente não completo (vegetariano, cetogénico, ...) tendem a reduzir/suprimir o sistema imunitário. Os atletas são, por isso, aconselhados a seguir uma dieta equilibrada de forma a evitar a deficiência de um qualquer nutriente necessário para uma imunidade adequada.
- Alguns nutrientes tendem a melhorar a resistência imunológica e mostrado alguns benefícios. Deve-se dar uma atenção especial aos alimentos e suplementos nutricionais que reduzam o grau de infeção nos atletas sem efeitos secundários, como por exemplo, probióticos, vitamina C e vitamina D. A figura 1 ilustra este impacto no controlo da infeção.

Figura 1 – Efeitos dos nutrientes e suplementos alimentares.

TOLERÂNCIA

Anti-inflamatórios | Antioxidantes

HOMEOSTASIA

Controla infeções | Aumenta a tolerância

Nutrientes e Suplementos Alimentares

Simbióticos - Probióticos Anti-inflamatório

Vitamina D

Antioxidante - Vitamina C





- No quadro seguinte, estão indicados alguns alimentos e nutrientes com características anti-inflamatórias, antioxidantes e antipatogénicas que ajudam no processo imunitário e na tolerância às infeções.

NUTRIENTE	FUNÇÃO	EXEMPLOS	DOSE RECOMENDADA
Simbióticos Probióticos e prebióticos	Os probióticos são microorganismos vivos que quando administrado oralmente durante várias semanas, podem aumentar o número e diversidade das bactérias intestinais benéficas, isto é, associadas à melhoria das defesas imunitárias. Os prebióticos são tipicamente os hidratos de carbono não digeríveis que aumentam as bactérias intestinais benéficas.	Probióticos Iogurte; Kefir; Queijo; Gouda/Cheddar/Edam; Kombucha; Pickles; Azeitonas; Miso; Soja Prebióticos Lentilha; Grão de bico; Feijões; Aveia; Frutos vermelhos e tomate; Cebola; Alho	NE
Vitamina C	Antioxidante. Combate os radicais livres de oxigénio.	Pimento Amarelo (190 mg/100g) Tangerina (112 mg/100g) Kiwi (97 mg/100g) Laranja (90 mg/100g)	200 - 2000 mg/dia
Vitamina D	Anti-inflamatória. Conhecida por melhorar a resposta imunológica. Exposição da pele à luz solar permite a formação de 90% das necessidades.	Salmão cozido (12,5 µg/100g) Sardinhas enlatadas (6,8 µg/100g) Ovo cozido (1,3 µg/100g) Óleo de fígado de bacalhau (1,2 µg/cápsula)	5 - 15 µg/dia
Polifenóis, como a quercetina	Efeitos anti-inflamatórios, antioxidantes e antipatogénicos	Óleo de peixe (consultar rótulo); Óleo de fígado de bacalhau (consultar rótulo); Sardinha (3,3g/100g); Salmão (1,4g/100g); Nozes (2,6g/100g)	200 - 2000 mg/dia
Ómega - 3	Anti-inflamatório	Casca de uvas escuras; Frutos vermelhos; Cúrcuma/Açafrão das Índias; Chá verde; Romã, Maçã e Ginja amarga, por serem ricas em quercetina, podem melhorar a tolerância ao esforço através de um aumento na quantidade de mitocôndrias musculares.	NE
Vitamina E	Antioxidante	Sementes de girassol (35 mg/100g); Amêndoas (26 mg/100g); Avelã (15 mg/100g); Ovo (2,3 mg/100g)	200 - 1000 mg/dia

FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO DIVERSIFICADA COM O CUIDADO DE INCLUIR OS ALIMENTOS MENCIONADOS