

Cliente: Dr. Vladimir Schraibman
Veículo: Bem Paraná
(<http://www.bemparana.com.br/index.php?n=142091&t=aprenda-a-melhorar-a-imunidade-com-dieta>)
Data: 21.04.10

Saúde

Aprenda a melhorar a imunidade com dieta

Principais vitaminas e minerais que ajudam a fortalecer o sistema imunológico são as vitaminas A, C, E, o ácido fólico e os minerais zinco e selênio

🕒 21/04/10 às 15:24 | Redação Bem Paraná

✉ Enviar 🖨 Imprimir ✎ Corrigir ⏏ Diminuir ⏏ Aumentar

Quando se fala em dieta, muitas pessoas logo se assustam, pois pensam nas restrições alimentares para perder os quilinhos a mais. Entretanto, a palavra dieta não está relacionada apenas ao sobrepeso. Uma alimentação balanceada tem relação direta com o fortalecimento da imunidade do organismo, ou seja, com a saúde e o bem-estar.

“O estado nutricional de uma pessoa é determinante para garantir o bom funcionamento do sistema imunológico. Os alimentos possuem substâncias bioativas que atuam sobre as células de defesa do sangue, aumentam a resistência do organismo à ação de microrganismos nocivos e, dessa forma, evitam doenças”, afirma o médico Vladimir Schraibman, mestre e doutor em Ciências Médicas pelo Departamento de Cirurgia da Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina, Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Videolaparoscópica (Sobracil) e médico colaborador do Setor de Fígado, Pâncreas e Vias Biliares do Departamento de Cirurgia da Universidade Federal de São Paulo.

As principais vitaminas e minerais que ajudam a fortalecer o sistema imunológico são as vitaminas A, C, E, o ácido fólico e os minerais zinco e selênio. “O zinco colabora para a diminuição de resfriados, gripes e outras doenças comuns do inverno. Por isso, é fundamental o consumo de abacate, abacaxi, ameixa, abóbora, acelga, alface, agrião, arroz integral, soja, aveia, dentre outros alimentos, ricos desse nutriente”.

O médico ressalta também que “as fibras alimentares são importantes, porque mantêm o intestino regulado e também desempenham um papel vital na ativação do sistema imune, evitando doenças como cancer de intestino, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, entre

outros”.

“O betacaroteno, presente em alimentos como cenoura, abóbora e mamão, estimula células imunológicas protetoras que combatem as infecções. Por outro lado, a ingestão excessiva de gorduras reduz a atividade das células protetoras e prejudica a resposta imunológica. No entanto, alguns tipos de gorduras podem ser neutras ou até benéficas, como as gorduras monoinsaturadas presentes no azeite, pois são consideradas gorduras insaturadas as quais exercem aumento do colesterol bom, o HDL, genese de hormônios em geral e de funções anti-oxidantes”, finaliza.