

**Hoje em Dia - Belo Horizonte - MG**

**Corpo blindado**

**Caderno: Horizontes - Página: 14 e 15**

**Publicado: 11-06-2018**

# BOAS DICAS PARA AFASTAR AS DOENÇAS

---

Proteger o corpo, ainda mais em tempo de mudanças climáticas, requer ações para fortalecer o sistema imunológico. Vacinas em dia, alimentação adequada e equilíbrio emocional são parte da receita para ter o corpo blindado. **HORIZONTES – P.14 E 15**

# CORPO BLINDADO

## APRENDA A CRIAR BARREIRAS IMUNOLÓGICAS E A TER UMA SAÚDE DE FERRO

| FLÁVIA IVO

| [fivo@hojeemdia.com.br](mailto:fivo@hojeemdia.com.br)

Mudanças climáticas ao longo do ano, exposição ao ar-condicionado e a milhões de bactérias, fungos e vírus. O corpo humano reage diariamente a esses ataques e o que garante a defesa a essa gama de agentes agressores é o sistema imunológico. Estar em dia com exercícios físicos, alimentação equilibrada e o bem-estar emocional é determinante para gozar de uma saúde de ferro.

Manter o cartão de vacinas atualizado é um dos principais meios de criar barreira imunológica, afirma Valério Trindade, clínico médico da Unimed-BH. “Existe o calendário anual, de acordo com a faixa etária, que deve ser seguido”, coloca. No entanto, o especialista destaca a necessidade de reforçar as defesas do organismo com estilo de vida saudável,

que inclui um cardápio balanceado.

“Ter cuidado com dietas restritivas, como a Low Carb, é essencial. Elas realmente provocam a perda de peso, sem dúvida, mas a custo da redução da resistência, já que eliminam a principal fonte de energia do corpo, que são os carboidratos”, expõe Trindade.

Expert em nutrição, Lucas Penchel, médico nutrólogo e diretor da Clínica Penchel, ressalta a relevância do consumo de alimentos ricos em nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo—como a vitamina C, que estimula a replicação de glóbulos brancos, reforçando a imunidade.

“A Organização Mundial da Saúde preconiza que a quantidade ideal seja de 70 a aproximadamente 100 mg ao dia. Valor que é atingido pela própria alimentação. Previne câncer, eventos cardiovasculares e até

mesmo o envelhecimento cutâneo”, revela Penchel.

### SEM COMPROVAÇÃO

É importante que a absorção dessas substâncias seja feita por meio de frutas, verduras e hortaliças, salienta o médico Valério Trindade. “Não existe, do ponto de vista científico ou matemático, relação entre a ingestão de vitamina C sintética e a melhora de sintomas da gripe, por exemplo”.

Da mesma forma, o especialista aponta a ausência de conexão entre o consumo de mel e própolis em uma virose e o recuo da sintomatologia.

“No quadro de uma virose, você tem coriza, tosse irritativa. Na hora que toma qualquer coisa quente e adocicada, dá um bem-estar, diminuindo o reflexo da tosse, mas nada tem a ver com o vírus. Não é causa de cura. A virose é benigna, na maioria das vezes, e

ela melhora com o passar de cinco, sete dias. Então, pode coincidir”, coloca.

### SUSCETÍVEL

A engenheira Ana Flávia Sales, de 26 anos, já sabe da suscetibilidade que tem às alterações de temperatura, típicas desta época do ano. Diagnosticada com rinite crônica desde criança, depende de medicamentos diários para respirar melhor.

“Há 10 anos, tireias amígdalas, devido às constantes infecções de garganta. Mas, mesmo reduzindo muito as idas ao pronto-atendimento, vira e mexe tenho crises de faringite e sinusite”, conta.

O tratamento, no caso de Ana Flávia, segundo o clínico Valério Trindade, é realmente medicamentoso. Porém, a jovem poderia evitar muitos dos transtornos adotando hábitos de vida saudáveis. “Não tomo essas atitudes para prevenir as crises”, diz ela.

Hoje em Dia - Belo Horizonte - MG

Corpo blindado

Caderno: Horizontes - Página: 14 e 15

Publicado: 11-06-2018



WESLEY RODRIGUES

CERCADA – Ana Flávia Sales: “Vira e mexe tenho crises de sinusite e vou parar no pronto-atendimento”

“Do ponto de vista médico, atividade física regular significa 150 minutos de exercício aeróbico por semana: esteira, bicicleta, caminhada”

VALÉRIO TRINDADE  
CLÍNICO MÉDICO DA  
UNIMED-BH

## Estar em paz com as emoções aumenta defesas do organismo e evita doenças

Estar doente com frequência é sinal de que o sistema imunológico não vai bem. E a causa desse quadro pode ser subjetiva, estar relacionada com questões como autoestima e a necessidade de perdoar, por exemplo.

Para Valério Trindade, clínico da Unimed-BH, enveredar por esse terreno pode ser nebuloso para os médicos, mas não deve ser negligenciado.

“Muitas vezes procuramos uma doença física, alguma imunodeficiência e não achamos nada. Esse assunto é muito ignorado pelos especialistas, que têm pouca paciência para falar disso. E o paciente acha que o médico não deve tocar nesse assunto, mas a chave

pode estar nisso”, diz.

### HORMÔNIO

Estudo publicado no ano passado na maior revista científica do mundo, a Nature, mostrou a relação direta da dopamina, o chamado “hormônio da felicidade”, com a geração de sinapses e consequente controle do sistema imunológico.

Assim, é possível afirmar que estar feliz aumenta as defesas do organismo, como reforça Valério Trindade. “A questão emocional, da felicidade, é diretamente ligada. A insatisfação crônica, o estresse, problemas com o afeto dão lugar às doenças infecciosas”.

Uma das maneiras de reduzir o desânimo e o esgota-

mento e melhorar a resposta imunológica é praticar atividade física regular. “Ajuda a controlar os níveis de cortisol, que é um hormônio anti-inflamatório, estimula a replicação de glóbulos brancos e de vermelhos e possui papel antioxidante”, explica o nutrólogo Lucas Penchel.

Conforme o educador físico Pedro Marques, professor de natação da academia Bodytech Savassi, o corpo responde mais rápido contra doenças. “Ele funciona de forma harmônica, e por isso precisa estar em equilíbrio. A atividade física diminui o estresse, a ansiedade, melhora o sono e o apetite, todos são fatores que influenciam na imunidade do organismo”, acrescenta.

## “Cardápio” da resistência ALIMENTOS PARA SE PROTEGER



### Anti-inflamatórios

Produtos ricos em substâncias como o ácido graxo ômega 3, a alicina, a antocianina e a vitamina C são classificados como alimentos anti-inflamatórios

Eles têm a capacidade de aumentar a secreção de alguns hormônios que inibem e/ou bloqueiam a ação inflamatória para reparar uma lesão

Alguns exemplos são alho (primeiro do ranking), **salmão**, atum e cebola



### Condimentos (ricos em selênio)

Mineral responsável por equilibrar a imunidade, funciona como potente antioxidante e melhora o fluxo sanguíneo, proporcionando fortificação no sistema imune

**Cebola** e alho são os campeões



### Frutas cítricas (que têm como base a vitamina C)

Estimulam os glóbulos brancos a combaterem agentes de infecção no corpo

Mais indicadas são acerola, morango, caju, goiaba, mamão, morango, limão e **laranja**

Hortaliças também contêm o nutriente



### Grãos integrais (vitamina E)

Atuam no combate aos radicais livres e consequentemente no suporte ao sistema imunológico contra as infecções

Aveia, cevada e **arroz integral** são indicações



### Probióticos

Os alimentos contêm bactérias que oferecem diversos benefícios à saúde

Esses microrganismos colonizam e participam da proteção do aparelho digestivo, diminuindo a concentração e a ação de bactérias patogênicas

O leite fermentado é um deles; o **iogurte natural**, também



### Vegetais de folha e flores (que possuem as vitaminas A, B e B12)

Ajudam na recuperação e prevenção de doenças virais

Podem ser encontradas em rúcula, espinafre, **brócolis** e couve-de-bruxelas, por exemplo

Fontes: Associação Brasileira de Nutrologia e Lucas Penchel, médico nutrólogo