



Como preservar sua imunidade em tempos de pandemia

Diante da pandemia do coronavírus e dos cuidados com a higiene, o fortalecimento do sistema imunológico torna-se uma pauta muito procurada pelo público.

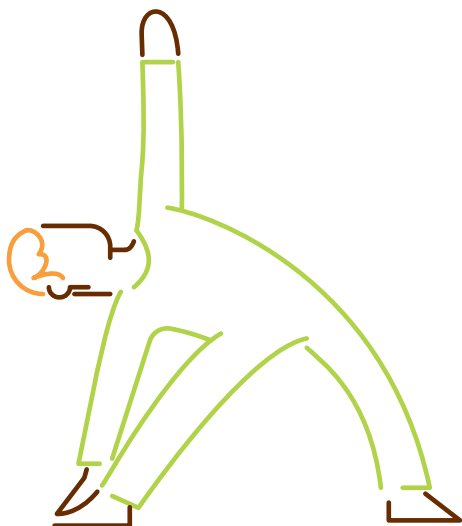
Não é de hoje que, você sabe, manter hábitos saudáveis são cruciais para a qualidade de vida. Em meio a uma pandemia mundial, atentar-se às práticas do autocuidado e executá-las diariamente – ou o máximo que puder dentro de suas limitações – é uma tarefa importante. Seguir as recomendações de prevenção – como higienização das mãos e isolamento social, devem ser prioridade quando tratamos deste assunto em específico. Mas há outras medidas que podem ser tomadas para aqueles que procuram dar uma forcinha ao organismo, não apenas nesse período.

Pensando nisso, separamos algumas dicas para preservar a sua imunidade. Dá uma olhada:

TOME SOL DIARIAMENTE



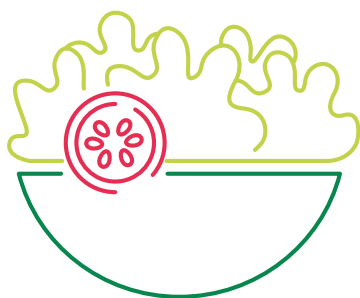
A vitamina D é importante para o corpo e se expor ao sol é uma boa maneira de obter o nutriente. Pessoas com deficiência de vitamina D são mais propensas a ter falhas no sistema imunológico. Por isso, tente se expor ao sol nesse momento – seja no seu quintal, na sacada ou até mesmo na janela. Caso não seja possível, a vitamina D pode ser ingerida também por meio de suplementos, de maneira segura e efetiva.



MEXA-SE!

Atividades físicas leves como yoga, alongamento, jogos e dança, trazem diversos benefícios para a imunidade ao contribuir para a redução de inflamação crônica. Exercícios físicos curtos, intensos e intervalados podem ajudar no fortalecimento da imunidade ao criar stress temporário e intermitente. São os melhores para fortalecer massa muscular. É o caso dos treinos de resistência, com ou sem peso. Num cenário de isolamento social, você pode usar o espaço da sua casa para exercitar-se. Muitos profissionais da educação física têm disponibilizado, gratuitamente, vídeos com instruções de exercícios que podem ser realizados facilmente no conforto do seu lar. Ficar em casa não é desculpa para ficar parado!

COMIDA DE VERDADE



A alimentação é o principal fator na construção de sua imunidade. Isoladas dentro de casa, muitas pessoas sozinhas ou famílias inteiras podem cair no erro de comer mal ou além da conta. Mais do que se preocupar com a questão estética, é preciso ter cuidado com problemas de saúde causados pela má alimentação. Uma dieta pobre em nutrientes e rica em alimentos ultraprocessados, de alto teor de gordura e de açúcar, é considerada uma das causas para a obesidade no país, segundo o Ministério da Saúde. No Brasil, 55,7% da população está acima do peso e 20% obesa, segundo a pasta. Por isso, é importante dar ao seu corpo os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo.

A nutricionista da Unimed Ponta Grossa, Ana Paula Silva, conta que é possível encontrar muitas substâncias nutritivas em diversos produtos que ingerimos no dia a dia. A profissional elencou alguns alimentos e seus respectivos benefícios, que podem ser grandes aliados para sua saúde. Confira na tabela abaixo:

VITAMINA D

Manteiga
Carnes frango, peru, porco e vísceras
Óleo de Salmão
Ovo cozido
Salmão enlatado
Sardinha enlatada
Bacalhau
Óleo de Salmão
Carne Bovina
Camarão
Creme de leite
Fígado de boi
Óleo de fígado de Arenque
Óleo de fígado de bacalhau

ZINCO

Ostra
Lentilha
Semente de abóbora
Escarola
Espinafre fresco
Gema de ovo
Agrião fresco
Aveia
Salsinha fresca
Cogumelos frescos
Acelga
Fígado de boi
Carne seca
Farelo de trigo
Tahine (pasta de gergelim)

VITAMINA C

Mamão
Suco de laranja fresco
Tomate fresco cortado
Uva
Acerola
Brócolis
Caju
Couve - flor cozida
Suco de limão
Rabanete
Manga
Laranja Pequena
Goiaba
Kiwi
Couve
Pimenta vermelha
Morango
Salsa

EVITE AÇÚCAR E FARINHA



Não é novidade: o açúcar pode diminuir drasticamente a ação de glóbulos brancos. Essa baixa na imunidade dura até 5 horas após o consumo. Estes são apenas seus efeitos imediatos. Entretanto, é importante afirmar que o consumo exacerbado de açúcares e carboidratos por longos períodos é condição necessária para o surgimento da resistência à insulina: o grande inimigo da saúde e da imunidade. Esta condição, quando presente em graus elevados por longos períodos, é apontada como a principal responsável pelo surgimento de doenças crônicas graves como: diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão e obesidade. Pessoas com qualquer uma destas doenças crônicas entram na classe dos imunossuprimidos, pois o corpo está constantemente lutando contra uma ameaça interna permanente – ficando vulnerável às infecções. Então, é possível chegar à conclusão: comer açúcar e amidos em excesso e de forma consistente é uma atitude que te enfraquece e, possivelmente, te coloca no grupo de risco de doenças infecciosas.