

Que bem-estar e hábitos saudáveis estão interligados não é novidade. Mesmo assim, atentar-se ao bom funcionamento do sistema imunológico ajuda a prevenir doenças e a aumentar a energia

POR LETÍCIA MOUHAMAD*

Há dias em que nem aquela playlist animada consegue levantar o astral, qualquer mudança de temperatura lhe adoece e, mesmo com o cronograma capilar em dia, os seus fios parecem fragilizados e sem vida. Tal qual um antigo meme, você se sente “chocha, capenga, manca, anêmica, frágil e inconsistente”. Quem nunca? Mas, afinal, o que está acontecendo com o seu corpo?

Uma das possibilidades é que seu sistema imunológico, responsável por defender o organismo de agentes patogênicos, esteja enfraquecido. As causas podem ser inúmeras, desde a alimentação pobre em nutrientes até situações recorrentes de instabilidade emocional. Para avaliar se a imunidade de fato está baixa, basta realizar um hemograma, que indicará se a quantidade de células de defesa — glóbulos brancos ou leucócitos — está dentro da normalidade.

Patrícia Maira, médica clínica geral do Hospital Anchieta, lembra que o assunto ganhou relevância na mídia durante a pandemia de covid-19, quando muitas pessoas tentaram de todas as maneiras fortalecer o organismo para evitar manifestações graves da doença em caso de infecção. “Uma imunidade competente vai proteger não

só de doenças infecciosas, mas também de problemas crônicos, além de evitar o desenvolvimento de enfermidades autoimunes”, explica.

Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES), tireoidite de Hashimoto, artrite reumatoide, vitiligo e diabetes tipo 1 são alguns exemplos de doenças autoimunes, nos quais o sistema imunológico do corpo ataca células saudáveis. Nesse contexto, a imunossupressão caracteriza-se como a diminuição da resposta imune, podendo ser causada, também, pelo uso de algumas medicações, como corticoides e agentes imunoterápicos.

Dentre os sinais que indicam que a imunidade está baixa, incluem-se: alterações no sistema respiratório, aparecimento de alergias, sonolência ou cansaço excessivo, queda de cabelo acentuada, constipação ou diarreia, dificuldade com cicatrização e dores no corpo. Nathalia Patrão, nutricionista da Science Play, chama a atenção, ainda, para a saúde do intestino, visto que o órgão é a porta de entrada e de contato com vírus, bactérias e fungos. “Se ele estiver sensível e pouco fortalecido, a possibilidade de infecções e doenças se instaurarem é ainda maior”, alerta.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

Imunidade mais vigor no dia a dia



FORTALECENDO O SISTEMA IMUNE

A nutricionista Nathalia Patrão listou uma série de hábitos que podem ser reforçados, evitados e preservados para melhorar a imunidade. Quais desses você já pratica?

EVITE

- Estresse, visto que o hormônio cortisol é liberado em excesso, nos deixando em estado de alerta e afetando a regulação do sistema imunológico.
- Alimentação pouco variada, pobre em nutrientes e fibras.
- Bebida alcoólica e tabagismo.
- Uso indiscriminado de vitaminas industrializadas, dado que algumas são sujeitas à bioacumulação — situação na qual o organismo não consegue eliminá-las por urina ou fezes, havendo a possibilidade de reação tóxica.
- Uso recorrente de medicamentos como corticoides, imunossupressores e antibióticos.

CONSUMA

- Fontes da vitamina C, encontradas em frutas, como laranjas, limões e acerolas, que combatem os radicais livres com seu potencial antioxidante.
- Vegetais verdes escuros, como brócolis, couve, rúcula, nabo e espinafre, por serem ricos em ferro e ácido fólico.
- Alho, por ser fonte de alicina, antioxidante e anti-inflamatório que atua como bactericida natural. A suplementação de óleo de alho em cápsula, inclusive, é um investimento barato e eficaz.
- Própolis, também um bactericida natural e com forte ação anti-inflamatória.
- Vitamina D, nutriente essencial para a modulação das células de defesa, presente em alimentos como salmão, sardinha e na gema do ovo. A exposição diária ao sol, por pelo menos 15 minutos, também é necessária para manter bons níveis dessa vitamina.