

# de alta,

# dia



## **PRESERVE**

- Qualidade do sono: enquanto dormimos, reparações necessárias para manutenção do nosso organismo são feitas, como a produção das células de defesa.
- Atividade física, responsável por melhorar a circulação sanguínea, auxiliando no transporte dos nutrientes e das células de defesa.

VALDO VIRGO

## Palavra do especialista

### **De que forma a chegada do outono pode interferir na imunidade do organismo, considerando a queda de temperaturas e de umidade?**

Trata-se de uma estação de transição entre o verão e o inverno, então, nos deparamos com temperaturas mais baixas e um período mais seco, gerando a maior incidência de resfriados, gripes e problemas alérgicos. Como o ar está mais frio e mais seco, há a maior tendência de ficarmos em ambientes fechados, favorecendo a circulação de vírus e de bactérias. Portanto, nosso sistema imunológico vai precisar trabalhar mais nesse momento. As orientações são ingerir de dois litros e meio a três litros de água por dia, consumir fibras e evitar comidas gordurosas e pesadas.

### **Quais os perigos do uso indiscriminado de vitaminas industrializadas e suplementos?**

Vitaminas e suplementos devem ser utilizados com acompanhamento de um médico ou de um nutricionista. Isso porque seu consumo indiscriminado pode acarretar em hipervitaminoses em nosso sistema urinário e endocrinológico, levando ao aparecimento de doenças as quais não teríamos a pré-disponibilidade, como pedras nos rins e insuficiência hepática. Ademais, várias dessas vitaminas nós conseguimos adquirir em uma alimentação variada e rica em minerais.

### **O uso frequente de antibióticos de fato prejudica o sistema imunológico? Como e por que isso ocorre?**

Com certeza. Os antibióticos são como armas que vão matar várias bactérias, não somente aquelas que farão mal ao nosso organismo, mas também as que desempenham um papel fundamental no corpo, como as presentes no trato digestório. Chamamos de disbioses as doenças advindas do mau uso do antibiótico, nas quais pode haver, realmente, um aumento de bactérias ruins no organismo, devido a esse desequilíbrio. Além disso, o medicamento pode levar à resistência bacteriana, nos fazendo demandar um antibiótico mais forte para matar aquele microrganismo que antes não era um problema.

### **Quais são os tratamentos recomendados para casos mais graves de baixa imunidade?**

Isso deve ser avaliado caso a caso, a fim de que se investigue o motivo do paciente estar apresentando a imunidade mais baixa. De antemão, podemos recomendar a melhora da qualidade do sono, a maior ingestão de água, a prática de exercícios físicos, a boa alimentação e o controle do estresse. Esses são pilares fundamentais para que tenhamos uma saúde mais forte e um sistema imunológico mais competente.

Lucas Albanaz é clínico geral, mestre em ciências médicas e coordenador da Clínica Médica do Hospital Santa Lúcia Gama.