

Covid e alimentos: o leite como importante fonte de suprimentos para o combate.

Escrito por Administrador

Sáb, 30 de Maio de 2020 15:19 - Última atualização Ter, 07 de Julho de 2020 11:54

Em tempos de pandemia, muitas dúvidas surgem em relação a como fortalecer o sistema imunológico, aquele que ataca os microrganismos causadores de doenças, como o vírus do Covid-19. Um sistema de defesa robusto tem mais chances de combater tais agentes com muito sucesso. Muitos estudos estão sendo realizados, em diversas partes do Planeta. Um grupo de cientistas australianos, do Doherty Institute, anunciaram que identificaram como o sistema imunológico do corpo combate o Covid-19. Nesta publicação, eles puderam descrever o aumento da defesa imunológica e das células de anticorpos e descobriram que essas células são muito semelhantes às ativadas em pacientes com influenza, que é a gripe comum. Neste estudo, que foi conduzido testando a resposta imunológica em 4 momentos da diferentes da infecção por covid-19, pode-se identificar tipos diferentes de células imunológicas. É como se o pelotão de combate fosse composto de diferentes armamentos, cada fase utilizando uma arma diferente. Como o corpo precisa se armar, ele depende dos insumos para produzir o arsenal. Basicamente, o corpo humano transforma o que é ingerido em armas. Se a matéria prima não for de qualidade, ou se faltar algum insumo, estas respostas também não serão adequadas. Afinal o pelotão pode não estar armado adequadamente, caso falte os suprimentos. A maior parte destes insumos são os alimentos que ingerimos. No entanto, o sistema imunológico não é invencível: não há nenhum alimento mágico, suplemento ou outra vitamina pode torná-lo inatacável. É um sistema muito intrincado que envolve distintas células e moléculas cujas reações precisam de regulação. Claro, o alimento certamente não é a única resposta, um estilo de vida saudável contribui para o combate às infecções, fortalecendo o sistema imunológico. Quanto aos alimentos a serem favorecidos, é preciso lembrar, acima de tudo, que é essencial evitar deficiências. Uma dieta equilibrada fornece a grande maioria de todos os nutrientes que o corpo precisa. Certos nutrientes foram identificados para promover a resposta imune pelo aumento da proliferação de linfócitos (as células de combate), é o caso da arginina (aminoácido presente em certas proteínas, como a whey) e do zinco, que é um mineral com melhor absorção quando oriundo de produtos de origem animal. Neste contexto atual, para combater o coronavírus, é essencial otimizar as funções do sistema imunológico e, assim, combater melhor as infecções bacterianas e virais. Para fortalecer as defesas imunológicas e melhorar a saúde, os alimentos devem ser diversificados. Será especialmente direcionado a certos alimentos para fornecer os nutrientes que mais especificamente desempenham um papel no sistema imunológico. Para fortalecer o sistema imunológico, a dieta deve ser diversificada. É necessário favorecer alimentos que contenham: antioxidantes, ômega 3, aminoácidos, fibras, magnésio, probióticos de zinco e prebióticos. Quais alimentos favorecer? - Todos os legumes e frutas frescas, sementes oleaginosas - Carnes magras e miudezas - Peixes e crustáceos - Cereais, legumes - Leite e derivados - Óleos ricos em ômega 3 e 6 Infelizmente, há divulgação tendenciosa indicando que leite e derivados não devem ser consumidos. O que é exatamente ao contrário, ele fornece suprimentos para confeccionar as armas deste combate. O leite é um alimento muito rico e, acima de tudo, realmente muito barato frente aos nutrientes que pode oferecer. Neste momento de incertezas e de muitas Fakes, importante manter o organismo bem nutrido e, nada melhor, que um alimento completo, que tenha fácil absorção de seus nutrientes.