II CONPINUT
Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição
Edição 2021

978-65-89908-76-0

POSSÍVEIS MANEJOS NUTRICIONAIS NA PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO AO COVID-19

II Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição., 2ª edição, de 03/08/2021 a 05/08/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-76-0

QUINTAL; Daniel Tadeu Mello [1]

RESUMO

A Pandemia da Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavírus 2 (SARS-CoV-2), declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em Janeiro de 2020, causou declínio em diversas esferas na nossa sociedade, tais como, social, econômica, política e na saúde. A infecção pela COVID-19 pode vir a se manifestar tanto assintomaticamente quanto por quadros leves no trato respiratório superior, que incluem sistomas de febre, tosse, fadia e falta de ar. Nos casos mais graves pode haver evolução para síndrome respiratória aguda, falha cardíaca, choque séptico e desfechos fatais. A nutrição vem sendo alvo de estudo no último ano em virtude dos micronutrientes como ferramenta de combate ao Vírus e, principalmente, o dano que permanece após a infecção e o tratamento. Dentre os micronutrientes que possuem ação imunomoduladora, destacam-se as vitaminas D, C e o Zinco. O objetivo deste resumo é ilustrar a interação entre a nutrição, com a prevenção e a reabilitação no pós-covid afim de acrescentar os artifícios para tratar a doença. A metodologia utilizada foi pela revisão de literatura publicada no período de 2020 a 2021 nos bancos de dados Scielo e Pubmed, com o uso das palavras chaves "Covid" AND "Nutritional status" AND "Food Intake" AND "Vitamins". A literatura nos mostra que a COVID-19 liga-se nas células epiteliais dos alvéolos o qual desencadeia sucessivas ativações do sistema imune inato e adaptativo bem como cascatas de citocinas inflamatórias, o qual pode desenvolver à síndromes respiratórias. Sobre a Vitamina D, vitamina derivada além da luz solar mas também de ovos, óleo de peixe e leite, constatamos sua função no sistema imunológico, estimulando a expressão de peptídeos antimicrobianos, associando-se à manutenção da microbiota e por fim, expressando genes antioxidantes, do mesmo modo que, diminui a ativação de IL-2 e IFN-y, suprimindo seus efeitos pro-inflamatórios. Já a Vitamina C, proveniente de frutas cítricas, vegetais e tomate, observamos sua fundamental função protetora no sistema antioxidante, durante a tempestade de citocina na infecção por COVID, o ácido ascórbico é sugerido como uma proteção contra as citocinas pro-inflamatórias liberadas durante a infecção, incluindo a TNF-a e IL-10, portanto, para pacientes que possam ter deficiência, a alimentação de alimentos fontes ou até mesmo a suplementação pode ajudar na prevenção e recuperação. O Zinco, sendo obtido através de

[1] Centro Universitário São Camilo - CUSC, danielquintal.nutricionista@gmail.com

carne e lacticínios por sua vez, possui função no recrutamento de neutrófilo, tendo efeito nas células NK e T. A literatura vem levantando a possível importância do Zinco no combate aos sintomas da COVID-19 como a infecção no trato respiratório inferior, devido a sua função na diminuição da replicação viral, porém, os estudos são preliminares e ainda faltam maiores evidências. Sendo assim, concluímos a importância em manter alimentação e hábitos saudáveis, baseada em frutas, legumes e verduras com adequado aporte de macronutrientes e micronutrientes, vale importante destacar que mais estudos são necessários para termos respostas robustas sobre a ação direta da nutrição no combate à COVID-19. Contudo, até o presente momento, destaca-se a importância de distanciamento e isolamento social, bem como higiene de mãos e ambientes e por fim, a vacinação.

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19, Micronutrientes, Nutricão, Recuperacão, Saúde

[1] Centro Universitário São Camilo - CUSC, danielquintal.nutricionista@gmail.com