II CONPINUT
Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição
Edição 2021

978-65-89908-76-0

NUTRIENTES E SEUS BENEFÍCIOS AO SISTEMA IMUNOLÓGICO

II Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição., 1ª edição, de 21/09/2020 a 28/03/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-29-7

COSTA; Laís Santos [1], CAVALCANTE; Brenda Menezes dos Santos [2]

RESUMO

A imunonutrição pode ser entendida como o uso de nutrientes ou compostos bioativos que auxiliam no sistema imunológico. Seus benefícios estão relacionados a melhora na absorção dos nutrientes pela microbiota, modulação da inflamação, entre outros. Micronutrientes como vitamina C e E, minerais como zinco e selênio já possuem função bem elucidada na literatura e novos compostos vem sendo cada vez mais estudados, como: quercetina, alicina, gingerol e resveratrol. Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é descrever os benefícios dos nutrientes que influenciam no sistema imune por meio de uma pesquisa qualitativa em literatura existente. A quercetina, por exemplo, possui uma vasta rede de ações biológicas, incluindo sua função anti-inflamatória e seu papel desempenhado na parte imunológica. A qual pode ser encontrada naturalmente em alimentos tradicionalmente presentes na mesa dos brasileiros, como maçã, alho e frutas cítricas. O gingerol assemelha se a curcumina/curcuma, encontrada no açafrão, bastante utilizado como tempero em diversas preparações. Com sua ação antioxidante atua reduzindo a síntese de citocinas e substâncias pró-inflamatórias aliviando sintomas de dor e inchaço, influenciando também na motilidade gastrointestinal e melhora na digestão dos alimentos, sendo comum o uso do gengibre em chás e infusões para desfrutar de tais benefícios. O resveratrol é fortemente ligado ao aumento da expressão de enzimas antioxidantes, além de prevenir a produção da superóxido é eliminador de vários radicais livres e é encontrado principalmente em vinhos e uvas. A alimentação do brasileiro costuma ser muito diversificada e por isso muitos nutrientes com desempenho positivo ao sistema imunológico por vezes já são encontrados tradicionalmente no cardápio brasileiro. O nutricionista deve prestar orientações aos seus clientes para que mantenham uma alimentação adequada e saudável, com um prato colorido, pois quanto maior a diversidade, maior a oferta de nutrientes.

PALAVRAS-CHAVE: Imunonutrição, Nutrientes, Saúde.

[1] HU/UFS, laiscosta15@gmail.com
[2] , brendamenezesnutricionista@hotmail.com