

COVID-19 X ALIMENTAÇÃO



A disseminação do coronavírus (COVID-19) é uma preocupação global, mas é importante não entrar em pânico e ter cuidado com notícias falsas. Busque sempre informações em órgãos internacionais e nacionais confiáveis, como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e Ministério da Saúde. O maior estudo científico até o

momento sobre COVID-19, (publicado na Revista JAMA em 24/02/2020), mostra taxa de letalidade de 2,3%, sendo 14,8% pessoas acima de 80 anos, 8% acima de 70 anos e 49% de casos que evoluíram para a forma crítica da doença. Os riscos foram maiores em pessoas com doenças pré-existentes, como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, doença respiratória crônica e câncer. Até o momento não temos tratamento ou vacina para o COVID-19, e por ser um novo vírus, não temos muitas informações. Mas é provável que as respostas de cada pessoa ao vírus dependa do sistema imunológico, formado por células de defesa contra infecções. Um sistema imunológico enfraquecido, como no caso de idosos ou pessoas com doenças pré-existentes, poderia permitir uma progressão mais rápida da infecção viral, porém mais estudos são necessários.

Em meio à pandemia e o isolamento social a que estamos submetidos, é preciso estar atento à alimentação. Mesmo porque um organismo saudável e fortalecido é também uma forma de se proteger da Covid-19. Os alimentos infelizmente não garantem a cura para o novo vírus, não temos estudos científicos sobre o efeito dos alimentos na infecção, mas alguns nutrientes podem dar suporte à nossa imunidade.



Gabriela Cavaca
NUTRICIONISTA

COVID-19 X ALIMENTAÇÃO

BOLETIM
NUTRICIONAL

Conheça alguns alimentos que podem fazer parte do seu prato:

- Vitamina D: peixes, ovos.
- Vitamina E: azeite de oliva extra virgem, castanhas, avelã, semente de girassol, abacate.
- Vitamina A: cenoura, batata doce, folhas de brócolis, manga, couve.
- Vitamina C: kiwi, goiaba, brócolis, frutas cítricas, frutas vermelhas, talos da couve, salsa.
- Zinco: sementes, castanhas, amêndoas, cereais integrais.
- Ômega-3: peixes, castanhas, amêndoas, nozes, sementes.
- Compostos bioativos (antioxidantes e anti-inflamatórios): frutas, verduras, legumes e sementes em geral.
- Prebióticos (cebola, alho, farinha de banana verde, batata doce) e fibras (cereais integrais, frutas, verduras, legumes, sementes) para a saúde do intestino.
- Ervas e especiarias: chá verde, gengibre, cúrcuma, alho.

Lembre-se:

Hidrate-se bem! Evite alimentos industrializados!

Tenha uma boa noite de sono e se possível (dentro de casa), pratique algum tipo de atividade física!



Gabriela Cavaca
NUTRICIONISTA