

SAÚDE E IMUNIDADE: O que precisamos saber sobre os assuntos mais comentados do momento.

Lílian Daniel¹

RESUMO

Hoje vamos reforçar nossos conhecimentos sobre SAÚDE e IMUNIDADE, temas estes que vêm sendo debatidos incessantemente neste momento de pandemia e que são de extrema importância para todos nós.

Palavras-chave: Pandemia; Saúde; Bons Hábitos de Saúde.

O que significa ter saúde?

Muito além da ausência de doenças, é preciso considerar o bem-estar físico, mental e social como um todo. Um conjunto de bons hábitos, quando combinados, contribuem para o menor risco de desenvolvimento de doenças, sejam elas físicas ou mentais. Portanto, saúde não é apenas a ausência da doença, e sim o equilíbrio perfeito de fatores como alimentação, qualidade de vida, sono e nível de stress.

Não dá para discorrer em vida saudável sem mencionar a alimentação, uma vez que hábitos alimentares saudáveis são importantes para a prevenção ou o surgimento de doenças. Isso porque alimentos *in natura* ou minimamente processados têm a capacidade de fornecer os nutrientes que seu corpo necessita e, assim, promover a manutenção e restauração da saúde do seu organismo.

¹ Lílian Daniel é Profissional de Educação Física graduada pela UFAM, especialista em Gerontologia e Saúde do Idoso pela FUNATI/UEA. Foi colaboradora nas maiores redes de academias do Brasil: Cia Athletica e *Body Tech*. É *Personal Trainer* e desenvolve projetos esportivos voltados para as Políticas Públicas de Promoção da Saúde e Prevenção de Riscos. Atua na área desde 2001.

Em contrapartida, os alimentos ultra processados, em geral, são pobres em nutrientes e ricos em aditivos químicos, calorias, gordura, açúcar e sódio. O maior consumo desses alimentos tem sido associado a uma maior chance de obesidade, câncer, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, síndrome do intestino irritável, depressão, condições de fragilidade e mortalidade por todas as causas.

Adote o hábito de beber água com frequência. Ela é a grande responsável pelo transporte de nutrientes, pela regulação das células e de outras funções vitais do organismo.

A prática de atividade física deve ser incentivada em todos os momentos da vida, pois traz muitos benefícios para a saúde. Quanto antes você iniciar melhor.

Lembra de quando falamos sobre bem-estar físico e emocional como parte do conceito de saúde? A prática regular de atividade física é um dos passos para alcançar as duas coisas. Isso porque as atividades físicas aumentam a liberação dos neurotransmissores ligados ao humor: a serotonina e a endorfina. Nesse sentido, colocar o corpo em movimento ajuda a melhorar o humor, os sintomas da ansiedade, os quadros de depressão e estresse. Além disso, a atividade física protege e **melhora o sistema imunológico**, fortalece os ossos e músculos, evita problemas nas articulações, melhora a flexibilidade, a capacidade funcional.

Um outro benefício importante para a saúde, que também é proporcionado por uma vida fisicamente ativa, é a qualidade do sono. Essa parcela de horas que tiramos à noite para dormir são muito preciosas para a reparação do nosso organismo. É durante o sono que recuperamos tudo aquilo que foi gasto durante o dia. Nesse sentido, a saúde tem tudo a ver com uma noite bem dormida!

O que é a imunidade?

A imunidade é o mecanismo de defesa do organismo contra substâncias estranhas (antígenos). O sistema imunológico é o sistema responsável por desencadear esse processo de defesa e manter, assim, o equilíbrio e bom funcionamento do organismo.

A imunidade pode ser classificada de diversas formas, dentre elas podemos destacar a imunidade inata, presente em indivíduos saudáveis; e a imunidade adquirida, que ocorre após contato com um agente invasor e é específica contra esse agente.

Imunidade são os mecanismos utilizados pelo organismo como uma resposta contra substâncias estranhas presentes no corpo. Ela é desencadeada pelo sistema imune, que atua pela ação de células de defesa e pela produção de anticorpos.

Sistema imune

O sistema imune é constituído por células conhecidas como glóbulos brancos (leucócitos e linfócitos), tecidos hematopoiéticos (medula óssea, responsável pela produção de células de defesa) e órgãos (linfonodos, baço e timo) atuantes na defesa do organismo.

Além de proteger contra agentes causadores de doenças, como vírus, bactérias, fungos e protozoários, o sistema imune defende o organismo contra o câncer, pois consegue identificar de células estranhas, como as mutantes, e destruí-las.

Como melhorar a imunidade?

Como dito, uma nutrição inadequada pode interferir na modulação das respostas imunes no organismo. Diante disso, é importante que se tenha uma alimentação rica em vitaminas, ingerindo sempre frutas e verduras. Alimentos ricos em cobre, magnésio e zinco também são importantes para a imunidade e estão presentes, por exemplo, em ovos, frutos do mar, castanhas, nozes, amêndoas, fígado, banana e espinafre.

Além de uma alimentação saudável, para manter o organismo protegido, é importante a prática de atividades físicas. Para um resultado eficaz, deve-se realizar, no mínimo, 30 minutos diários dessas atividades. Além disso, a realização de atividades que evitem o estresse pode ser um grande aliado para um sistema imunológico forte.

Então agora que você já sabe sobre o conceito de saúde e como melhorar sua imunidade, é hora de ajustar sua rotina para ter um pouco mais qualidade de vida e um corpo mais protegido, afastando assim o aparecimento de doenças oportunistas.

REFERÊNCIA

OMS - <https://saudebrasil.saude.gov.br> disponível em 19/11/2020.