

MELHORE SUA DEFESA PESSOAL



Seu sistema imunológico (**SI**) é um dos responsáveis pela sua defesa. De forma geral realiza um memorável trabalho defendendo você contra micro organismos que causam doenças. Algumas vezes o SI falha: um germe invade seu corpo e faz você adoecer.

Será possível intervir nesse processo e melhorar as ações do SI?

A ideia de melhorar a sua imunidade é certamente atraente e sedutora, mas nossa habilidade para conseguir isto de forma eficaz tem se mostrado frustrante por várias razões.

O **SI** é um sistema e não uma entidade singular. O seu funcionamento requer equilíbrio e harmonia das ações de seus vários componentes. Há muita coisa que os pesquisadores não conhecem sobre os meandros, complexidades e interconexões da resposta imunológica. Até o momento, não conseguimos provas científicas que permitam ligar diretamente o estilo de vida das pessoas com a melhora do **SI**. Isso não significa que os efeitos do estilo de vida sobre ele não sejam intrigantes nem devam ser estudados. Pesquisas vêm explorando os efeitos da dieta, exercícios, idade, estresse e outros fatores na resposta imune em animais e seres humanos. As estratégias para uma vida saudável, de modo geral, são um bom meio de começar a proporcionar ao seu **SI** oportunidade de melhorar.

Formas saudáveis para fortalecer o SI

Sua primeira linha de defesa está na escolha de um estilo de vida saudável. Seguir as recomendações para uma vida saudável é o melhor passo que você pode tomar para naturalmente manter o **SI** forte e saudável. Cada parte do seu corpo, incluindo o **SI**, funciona melhor quando é protegido de ataques ambientais e reforçado por estratégias com hábitos de vida saudável, tais como:

- não fumar;
- comer uma dieta rica em vegetais e frutas;
- fazer exercícios com regularidade;
- manter um peso saudável;
- tomar bebida alcoólica com moderação ou não beber;
- dormir adequadamente;
- tomar cuidados para evitar infecção, como lavar as mãos com frequência e cozinhar bem as carnes;
- minimizar o estresse.

Aumente a imunidade de forma saudável

Muitos produtos em lojas, mercados e farmácias declaram promover e suportar a imunidade. O conceito de promover a imunidade em si tem pouco sentido do ponto de vista científico, pois o aumento do número de células no corpo, do **SI** ou outras, não é necessariamente uma coisa boa, podendo produzir efeitos indesejados e muito ruins. Por exemplo: aumentar o número de glóbulos vermelhos para melhorar o desempenho de um atleta pode causar trombose e derrame.

Especialmente no **SI**, tentar aumentar o número de células é complicado, por ele conter tantos tipos diferentes de células que respondem por diferentes funções e a diferentes micro-organismos de formas tão diversas. Quais células devemos aumentar e até quantas células? Não temos resposta até o momento.

Sabemos que nosso corpo continuamente produz células imunes e certamente produzimos muito mais linfócitos do que podemos possivelmente usar. As células extras se removem em um processo natural de morte celular a que chamamos apoptose, levando à morte muitas células antes de entrarem em ação e outras após as batalhas estarem vencidas. Ninguém sabe quantas células ou qual a melhor composição dos tipos celulares do **SI** que seriam ideais para um nível ótimo.

A idade e o SI

Como em outros sistemas, a idade leva a uma redução da capacidade de resposta imune, contribuindo para mais infecções e mais câncer. As pesquisas revelam que idosos têm maior susceptibilidade para contrair infecções e também maior tendência a falecer por causa delas. Infecções respiratórias, gripe e particularmente pneumonia são a principal causa de morte acima dos 65 anos de idade em todo o mundo. Os motivos não estão claros. Parece haver uma redução das células T ou da capacidade de produzir essas células como resposta a uma infecção para combatê-la. Talvez o timo, que produz essas células, sofra atrofia ou redução de sua capacidade de resposta ou talvez a medula óssea, responsável por produzir as células precursoras que vão dar origem às células do **SI**, se torne menos eficaz. Não sabemos os motivos e não temos respostas cientificamente confirmáveis até o presente momento. Contudo, apesar da redução da resposta imune à vacinação nos idosos, não invalidou a necessidade de vacinação, pois mesmo com uma resposta inferior à população mais jovem, a mortalidade por infecção da população idosa vacinada é significativamente menor que a da população não vacinada. Parece haver uma conexão entre nutrição e imunidade em idosos. Uma deficiência alimentar comumente encontrada na população idosa é conhecida como má nutrição de micronutrientes, que é resultado da falta de algumas vitaminas e minerais essenciais, que pode ser corrigida com mudanças na dieta alimentar. Uma questão importante é se os suplementos dietéticos podem ajudar a manter um **SI** mais saudável.

As pessoas geralmente tendem a comer menos com a idade e ter uma variedade de alimentos nutritivos menor nas suas dietas. O uso de suplementos deve ser direcionado conforme deficiência específica, portanto sujeito à avaliação prévia por uma equipe assistencial, uma vez que pequenas deficiências podem causar grandes transtornos e pequenos excessos também. **NÃO** use suplementos indiscriminadamente.

A dieta e o SI

Como em qualquer força de combate, nosso **SI** depende de fontes de energia e suprimentos, ou seja: alimentação de qualidade e constante. Há muito os pesquisadores reconhecem que pessoas malnutridas são mais vulneráveis a doenças infecciosas. Porém não foi possível provar que aumento da incidência de doenças é causada pelo efeito que má nutrição possa ter sobre o **SI**. Embora a lógica nos diga que a má nutrição deva afetar o **SI**, há poucos estudos que avaliam os efeitos da nutrição sobre ele e menos ainda que ligam os efeitos da nutrição ao desenvolvimento de doenças. Há alguma evidência de que a deficiência de vários micronutrientes, por exemplo, zinco, selênio, ferro, cobre, ácido fólico, e vitaminas A, B6, C e E, afetam o **SI** em animais nas medidas “in vitro”. Contudo, o impacto dessas mudanças no **SI** para a saúde dos animais não está claro e o efeito de deficiências similares na resposta imune do ser humano ainda precisa ser investigado. Assim, se você sente ou suspeita que sua dieta é insuficiente para suas necessidades, ao fazer uso diário de suplementos de vitaminas e minerais, ou até grandes doses de alguma vitamina, não espere respostas ou melhoras, não há comprovação de que serão benéficos. O excesso de algumas vitaminas, nutrientes e micronutrientes pode mesmo ser nocivo à sua saúde. Portanto, acesse sua equipe multiprofissional.

Ervas e suplementos para o SI

Encontramos muitas fórmulas e preparados de pílulas e ervas que reivindicam “suporte à imunidade” ou “melhora da saúde e do **SI**”. Mesmo causando alguma

mudança em alguns de seus componentes, até o momento não temos comprovação ou evidência científica de que melhorem a imunidade a ponto de promover melhor proteção às pessoas contra infecção ou doença. Demonstrar a eficácia de uma erva ou uma substância com evidência científica, de que melhora a imunidade, ainda não foi feito e se trata de uma tarefa muito complexa. Alterar níveis de anticorpos não significa benefício à saúde ou à imunidade de modo geral, pois há situações em que o aumento de anticorpos causam doenças e pioram a imunidade.

O estresse e o SI

A conexão da nossa mente com o funcionamento de funções de nosso corpo tem sido demonstrada de forma clara pela relação do estresse com doenças do sistema digestório, cardiovascular e endócrino. Continuam os estudos para relacionar o estresse à função imunológica. Estresse é difícil de definir, pois o que parece estressante para algumas pessoas não é para outras. As pessoas também não conseguem expressar com clareza a medida do estresse que sentem e também é difícil ao pesquisador padronizar uma medida de estresse. Podemos algumas vezes medir os reflexos ou consequências de uma situação que gera estresse, tal como a variação de pressão arterial ou da frequência cardíaca, mas que no entanto refletem outros fatores também. A maioria dos cientistas não vêm estudando a relação de estresse e **SI** em situações agudas e a curto prazo, mas vêm procurando estudar os fatores de estresse crônico, tais como os causados pelas relações familiares, com amigos e colegas ou pelos desafios no trabalho. Alguns cientistas estão investigando se esse estresse permanente ou duradouro traz algum prejuízo ao **SI**. As dificuldades encontradas para medir e isolar o estresse para uma análise do impacto sobre o **SI** vêm impossibilitando a obtenção de resultados que nos permitam estabelecer uma relação com evidência confiável e o progresso nesse tipo de pesquisa que tem sido muito lento.

O frio enfraquece o SI?

Quase todas as mães dizem aos filhos: “vista um agasalho ou vai ficar gripado”. Elas estão certas? Os estudos até o presente momento levam à conclusão de que a exposição ao frio moderado não aumenta a susceptibilidade à infecção. O inverno está relacionado a aumento da incidência de gripe por outros motivos e não à exposição da pessoa ao frio. Contudo, é importante se proteger de exposição ao frio intenso ou prolongado, que possa causar queimaduras por congelamento ou hipotermia. Mas não há porque se preocupar com a imunidade.

A prática de exercícios é boa ou ruim para a imunidade?

O exercício regular é um dos pilares de uma vida saudável por promover melhor saúde cardiovascular, reduzir a pressão arterial, ajudar a controlar o peso corpóreo e proteger contra uma variedade de doenças. Mas ajuda a melhorar seu **SI** e a mantê-lo saudável? Assim como a dieta saudável, o exercício pode contribuir para a saúde em geral e dessa forma indiretamente para o **SI**. Ao promover uma melhora na circulação, o exercício melhora diretamente o **SI**, facilitando o acesso das células e substâncias do **SI** às diversas partes do corpo para realizarem o seu trabalho eficientemente. Os cientistas estão tentando determinar se o exercício afeta a susceptibilidade de uma pessoa à infecção, verificando se exercícios extremos ou intensivos podem tornar atletas susceptíveis à doenças com maior frequência ou de alguma forma prejudicar o **SI**. Embora tenham sido documentadas alterações no **SI** após exercício extenuante, essas alterações são passageiras e seu significado ainda não está esclarecido.

Mitos e verdades

O seu **SI** trabalha dia e noite para proteger seu corpo de bactérias, vírus, fungos, parasitas e outros germes e substâncias que causam doença, sofrimento e morte. O **SI** é uma rede extremamente complexa de células e moléculas que os

pesquisadores buscam compreender. Por haver muita coisa desconhecida sobre o funcionamento do **SI**, abundam mitos e inverdades que levaram à grande exploração comercial. Vamos discutir três dos mitos mais comuns:

1. **Mito:** Quanto mais ativo seu **SI**, mais saudável você será.

Fato: Uma resposta hiperativa do **SI** é responsável por reações alérgicas a substâncias não tóxicas e que não causariam mal algum. A atuação do **SI** também está por trás de algumas doenças como diabetes, lúpus e artrite reumatoide entre outras. Não sabemos os motivos que levam ao mal funcionamento do **SI** e a causar essas doenças e outras, o que levou a teorias e mitos sem fundamento ou evidência para suportá-los.

2. **Mito:** Tomar uma quantidade de vitamina ou mineral acima da recomendação dietética melhora o **SI**.

Fato: Não há evidência de que tomar quantidades extras de qualquer vitamina irá melhorar seu **SI** ou de alguma forma proteger melhor seu corpo. Contudo, a deficiência de micronutrientes e vitaminas, mais comum em idosos, pode trazer algum prejuízo ao funcionamento do **SI**. Procure uma equipe assistencial para avaliar a necessidade de reposição de vitaminas ou nutrientes.

3. **Mito:** Muitas vacinas têm riscos para a saúde.

Fato: Quase tudo o que fazemos envolve algum risco. O risco de morte em um acidente de carro é de 1:6000. A chance de afogamento em uma banheira é de 1:840.000. O risco de uma reação grave por vacina, que é de 1:1milhão para vacina tríplice bacteriana (DPT-difteria, pertussis, tétano), por exemplo, é comparativamente muito menor e não hesitamos em andar de carro ou tomar banho em uma banheira.

Resumindo: seguir recomendações para uma alimentação saudável isoladamente é o melhor que podemos fazer para manter nosso **SI** forte e saudável. Além das demais estratégias para uma vida saudável, que se encontram nesta e em outras recomendações publicadas. Estão:

- Lave suas mãos com frequência;
- Evite carnes cruas ou mal cozidas;
- Mantenha sua vacinação em dia;
- Não fume;
- Se alimente com dieta rica em frutas, vegetais e grãos integrais;
- Restrinja as gorduras saturadas a 10% do total de gorduras;
- Minimize o consumo de carne vermelha e carnes processadas;
- Faça exercício regularmente, tendo como meta 150 minutos de atividade moderada por semana;
- Mantenha peso saudável;
- Controle sua pressão arterial;
- Não beba bebida alcoólica ou beba com moderação;
- Durma o suficiente;
- Mantenha em dia seus exames conforme sua idade e categoria de risco.

**E NÃO TEMA: SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO ESTÁ EM VOCÊ
PARA SUA PROTEÇÃO**