

Imunidade e Multivitamínicos



Estudo recente desenvolvido pela Oregon State University (2020) concluiu que **peessoas que tomam, por exemplo, o zinco e a vitamina C são mais saudáveis e se recuperam de doenças mais facilmente.**

Este estudo evidenciou que **os marcadores imunológicos destas pessoas são mais elevados e proporcionam mais glóbulos brancos que colaboram no combate de diferentes vírus.**

Os pesquisadores deram suplementos a um grupo de 42 pessoas saudáveis com idades entre 55 e 75 anos e descobriram que, além de melhorias no sistema imunológico, eles tiveram menos dias de doença, seus sintomas eram menos graves e seu tempo de recuperação era mais rápido.





Neste estudo desenvolvido, Oregon State University, os participantes receberam vitaminas A, B6, B12, C, D, E, e ainda os micronutrientes como folato, ferro, zinco e selênio.

Assim, concluiu o estudo que as diferenças entre aqueles que tomam suplementos e aqueles que não tomam nenhum tipo, são relevantes. Na realidade, a demanda por suplementos aumenta à medida que envelhecemos. Isso se deve a algumas alterações presentes no metabolismo decorrente do próprio processo de envelhecimento, associadas possivelmente a uma diminuição de atividade física e intelectual.

O estresse é outro fator relevante que gera declínio do sistema imunológico, segundo um outro estudo, do neurofisiologista Robert Ader da Rochester University, em 1981, em pesquisa ratificada por vários estudos posteriores: a mente afeta o sistema imunológico, pois todos os órgãos do sistema imunológico têm conexão com o cérebro.





É válido enfatizar que uma adequada suplementação deve ser acompanhada por profissional de saúde competente, para avaliar e ajustar de acordo com as diferentes necessidades.





COVID-19

Assim sendo, suplementar com multivitamínico adequadamente, ter alimentação saudável, exercitar-se regularmente e adotar medidas que minimizem o estresse favorece o sistema imunológico.

Estas atitudes parecem ser relevantes na prevenção da Covid-19. **E quando se trata da Covid-19 é importante adotar condutas para favorecer a imunidade e as medidas preventivas, já conhecidas, como:**

- **Lavar as mãos ou higienizar com álcool 70%,**
- **Usar máscara e**
- **Manter distância segura de outras pessoas / evitar aglomerações.**





Alguns sinais sugestivos de carência de vitaminas





- Úlceras na boca e rachaduras nos cantos da boca são sugestivas de deficiência em Timina (B1), Riboflavina (B2) e Piridoxina (B6);
- Sangramento nas gengivas pode estar ligado a uma dieta pobre em Vitamina C;
- Visão noturna ruim e manchas brancas nos olhos sugerem carência de vitamina A;





- Queda de cabelo pode ser proveniente da necessidade de minerais como ferro, zinco e vitaminas como Niacina (B3) e Biotina (B7);
- Síndrome das pernas inquietas costuma estar associada a baixos níveis de Ferro;
- Saliência vermelha ou branca na pele, que comumente é diagnosticada como ceratose pilar, é com frequência associada à baixa ingestão das vitaminas A e C e





- Sensação de sono/ cansaço, dores articulares, gripes/ adoecimento frequente e resistência à insulina pode ser indício de carência da Vitamina D.

Na presença de qualquer um destes sinais é sempre recomendado buscar orientação de um profissional da saúde competente.



Referências

1. Fantacone, L., M., et al. The Effect of a Multivitamin and Mineral Supplement on Immune Function in Healthy Older Adults: A Double-Blind, Randomized, Controlled Trial, 2020. <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/8/2447>. Acesso em: 18/11/20.
2. National Academics Press. Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B 6, Folate, Vitamin B 12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline, 1998. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23193625/> Acesso em: 10/11/20.
3. Jacob, A.,R., Sotoudhe, G. Vitamin C function and status in chronic disease, 2002. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12134712/> 20. ase. Acesso em: 18/11/20.
4. Salgado, S.I.A. Fisioterapia Integrativa: como ter saúde em um mundo doente. Midiograf Editora, 2019.
5. Goswami, A. O médico quântico: orientações de um físico para saúde e cura. Cultrix, 2006.
6. Grant, W., et al. Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths. *Nutrients*, 2020 . doi: 10.3390/nu12040988. Acesso em: 14/10/20.
7. D'avolio, A., et al. As concentrações de 25-hidroxivitamina D são mais baixas em pacientes com PCR positivo para SARS-CoV-2. *Nutrients* ,2020 . <https://doi.org/10.3390/nu12051359>. Acesso em: 17/06/20.
8. Brownstein, M.D., et al. A Novel Approach to Treating COVID-19 Using Nutritional and Oxidative Therapies. *Science, Public Health Policy*, 2020. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m2082>. Acesso em: 12/09/20.