A Relação entre Alimentação e Imunidade

Autor(res)

Karoline Honorato Brunacio
Douglas Dos Santos Alves
Lucas Alves De Abreu

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

A relação entre dieta e imunidade tem sido cada vez mais reconhecida como fundamental para a manutenção da saúde e prevenção de doenças. O sistema imunológico depende de nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e compostos bioativos, que atuam na modulação das respostas inata e adaptativa. Estudos recentes reforçam que uma alimentação equilibrada pode reduzir complicações decorrentes de infecções e inflamações, como demonstrado durante a pandemia da COVID-19. A microbiota intestinal, modulada pela ingestão de fibras e probióticos, também exerce papel crucial na resposta imune. Em contrapartida, dietas ricas em alimentos ultraprocessados e gorduras saturadas favorecem inflamações crônicas, comprometendo a imunidade. Nesse cenário, torna-se essencial investigar a influência de diferentes nutrientes e padrões alimentares sobre a resposta imunológica, buscando estratégias nutricionais eficazes para fortalecer a saúde da população.

Objetivo

Investigar a influência da alimentação na imunidade, destacando nutrientes-chave e padrões dietéticos, considerando também fatores de estilo de vida que modulam a resposta imunológica.

Material e Métodos

A pesquisa foi conduzida por meio de revisão de literatura, utilizando artigos científicos, teses, dissertações e documentos técnicos publicados entre 2014 e 2024. As bases de dados consultadas incluíram PubMed, Scielo, Google Scholar, LILACS e ScienceDirect. Foram priorizados estudos revisados por pares que abordassem a relação entre nutrientes, microbiota intestinal, hábitos alimentares e resposta imunológica. A análise foi qualitativa, com foco na identificação de padrões e implicações clínicas associadas à imunonutrição.

Resultados e Discussão

A revisão mostrou que vitaminas A, C, D, zinco e selênio são fundamentais para a imunidade, atuando na proliferação de linfócitos, síntese de peptídeos antimicrobianos e proteção antioxidante. A microbiota intestinal, beneficiada por fibras e probióticos, exerce papel central na modulação imune. Em contrapartida, dietas ricas em açúcares e gorduras saturadas prejudicam a defesa do organismo. Fatores de estilo de vida também influenciam: estresse crônico e exercícios extenuantes enfraquecem a imunidade, enquanto atividade física moderada favorece

seu equilíbrio. Assim, a imunonutrição se mostra decisiva na prevenção de doenças infecciosas e crônicas, além de contribuir para a saúde pública em emergências, como pandemias, quando escolhas alimentares e hábitos de vida saudáveis reduzem a vulnerabilidade populacional.

Conclusão

Conclui-se que a alimentação exerce papel central na modulação da imunidade, sendo indispensável para prevenir doenças e manter a saúde. Nutrientes específicos, a diversidade da microbiota intestinal e a prática equilibrada de exercícios são fatores decisivos para uma resposta imunológica eficiente. Dessa forma, promover práticas alimentares saudáveis constitui uma estratégia essencial de fortalecimento do sistema imune e de prevenção de doenças crônicas e infecciosas.

Referências

ASBRAN. A importante relação entre a atividade física e o sistema imune. Associação Brasileira de Nutrição, 1 dez. 2020. Disponível em:

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 02 abr. 2025.

FARIA, T. et al. O papel dos micronutrientes na imunidade: uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 14, n. 81, p. 1174-1185, 2020. Disponível em: https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1532. Acesso em: 02 abr. 2025.

FERREIRA, J. P. et al. Relação entre vitamina D e imunidade: aspectos clínicos e fisiológicos. Revista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo, v. 60, n. 1, p. 23-29, 2022. Disponível em: https://periodicos.unifesp.br/index.php/revistademedicina/article/view/13631. Acesso em: 02 abr. 2025.