



05/2020

Como a alimentação pode ajudar a aumentar a resistência imunológica na quarentena

Nutrição correta contribui para o fortalecimento imunológico do organismo e auxilia no combate ao estresse e à insônia

São Paulo, maio de 2020 – O isolamento social determinado pelas autoridades para controlar a propagação da Covid-19 no Brasil mudou a rotina da população. Além de dobrar os cuidados com a higiene pessoal, manter uma alimentação saudável durante a quarentena é importante porque contribui para fortalecer o sistema imunológico, fundamental na prevenção e tratamento de doenças.

“Os alimentos são fontes de nutrientes que impactam diretamente na melhora e no fortalecimento do sistema imunológico considerando as necessidades dos indivíduos”, explica a nutricionista Caroline Yoshioka, consultora da Ajinomoto do Brasil. Doutoranda em Esporte pela Unicamp, com especialização em atividade física pela USP e mestrado em nutrição esportiva pela USTJ, a especialista ressalta a importância do consumo de alimentos ricos em vitamina A, C, E, D, B, ômega 3, selênio, zinco e micronutrientes considerados potencialmente funcionais no cuidado da imunidade.

De acordo com Caroline, estudo publicado este ano pelos professores Angelos Sikalidis e Adeline Maykish, do Departamento de Nutrição e Ciência dos Alimentos da Universidade Estadual Politécnica da Califórnia, comprova a relevância de aminoácidos no aumento e modulação da imunidade e resposta inflamatória dos indivíduos. Estudos comprovaram que aumentar o consumo de alimentos fontes de proteína, em especial os com alto valor biológico, pode contribuir com maior oferta dos aminoácidos citados, além das vitaminas B, D, e ômega 3, que interagem em síntese no organismo.

Boas escolhas alimentares também ajudam na manutenção do equilíbrio emocional, tão desafiado pela recente mudança de hábitos. Uma boa nutrição ajuda a evitar o estresse e as alterações de humor de quem está passando mais tempo em casa na quarentena.

No controle do estresse, por exemplo, Caroline lembra que pesquisas indicam uma correlação interessante com o consumo de outro aminoácido, o triptofano. Já a glutamina, arginina, lisina e metionina são importantes para manter o equilíbrio hormonal, contribuindo para a estabilização dos níveis de cortisol, hormônio que em alteração pode provocar perda de massa muscular e aumento de peso, além de causar cansaço, fraqueza e sintomas de depressão/estresse.

Tais aminoácidos estão disponíveis em alimentos comuns do dia a dia. “Em geral, indicamos e utilizamos alimentos por sua funcionalidade. Pensando sempre na interação dos nutrientes contidos neles”, explica Caroline, destacando que o consumo de qualquer alimento deve ser feito em quantidade moderada e calculada de acordo com as necessidades nutricionais de cada indivíduo.

- Carnes vermelhas, por exemplo, são fonte de arginina e algumas vitaminas como o complexo B, importantes para evitar o catabolismo muscular. Para os veganos, a soja, o edamame (soja ainda na vagem verde), o tremçoço e os feijões são exemplos de opções interessantes para a mesma finalidade. Além de fonte de aminoácidos, esses vegetais possuem ótima interação de vitaminas e aminoácidos, contribuindo para a manutenção da composição corporal e imunidade.
- Alimentos como laranja, limão, kiwi, maracujá, morango e melancia são fontes de vitamina C, aminoácidos e complexo B. Eles estão relacionados à imunidade e também são utilizados para otimizar o sono. Já o chocolate amargo (preferencialmente 70%), consumido em quantidade moderada, auxilia no equilíbrio da ansiedade e estresse, é fonte de aminoácidos, entre eles triptofano, e interação de lipídeos, que são responsáveis pela absorção de vitaminas A, D, E, K lipossolúveis, além de respostas hormonais.

Pensando em manter uma boa imunidade e estabilizar o gasto energético, além da alimentação nutritiva e consumida em porções balanceadas, é importante praticar atividades físicas regulares, mesmo em pequenos espaços, hidratar-se corretamente e não descuidar da qualidade diária do sono.

Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto do Brasil se empenha em oferecer produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados

Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, RECEITA DE CASA™, HONDASHI® e SABOR AMI®, além das sopas individuais VONO® e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e FIT Zero Açúcar, o azeite de oliva extra virgem TERRANO™ e o azeite de oliva tipo único TERRANO™, os produtos da marca Satis!®, que incluem molho shoyu e as linhas Tempera e Empana, Tempera e Dá Molho e Tempera e Dá Liga, além de aminoVITAL® GOLD, produto composto por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do esporte. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. A Ajinomoto, multinacional japonesa com sede em Tóquio, é líder mundial em aminoácidos. O Grupo Ajinomoto obteve um faturamento global de US\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,2 bilhões no ano fiscal de 2018. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 fábricas e cerca de 34 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

Race Comunicação

Marta Teixeira – Cel.: (11) 99677-4546 – martateixeira@agenciarace.com.br

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746 – wilsonbarros@agenciarace.com.br