

Podemos reforçar o sistema imunitário através da alimentação?

Não existe nenhum alimento específico ou suplemento alimentar que possa prevenir ou ajudar no tratamento da COVID-19: as boas práticas de higiene são a melhor forma de prevenir a doença.

Uma alimentação equilibrada com a presença de diferentes nutrientes é necessária para garantir o normal funcionamento do sistema imunitário.

Falamos de fornecedores de energia (hidratos de carbono, proteínas e lípidos), vitaminas (p. ex. A, B6, B9, B12, C e D), minerais (p. ex. cobre, ferro, selénio e zinco) e água: todos estes nutrientes se obtêm ao seguir as recomendações da Roda dos Alimentos.

Aliás, a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) não autoriza que se alegue que um alimento ou componente específico seja adequado para a redução dos factores de risco de infeções.

Recomenda-se assim a prática de uma alimentação saudável, em particular as orientações presentes no <https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt>, principalmente nos adultos e crianças em isolamento, pois são muitos os estímulos para um consumo alimentar excessivo. Referimo-nos por exemplo ao açambarcamento de alimentos com elevada densidade energética (p. ex. bebidas açucaradas, doces, chocolates...) e ao facto das pessoas estarem confinadas em casa com excesso de tempo livre e redução da atividade física habitual.

Seja um agente de saúde pública.

"Adaptado de "[Novo Coronavírus COVID-19 - Alimentação](#)" publicado pela DGS a 19 março 2020, por Maria Paes de Vasconcelos, nutricionista (O.N. 0502N) da Altice ACS"