

PÓS-PANDEMIA:

HÁBITOS SAUDÁVEIS QUE FORTALECEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO

◆ Da Redação ◆

Para ficar com o sistema imunológico em dia e manter-se sempre saudável, ainda mais após a pandemia, é preciso vê-lo como uma engrenagem que para funcionar bem precisa de inúmeros fatores para nos manter seguros. Veja a seguir.

1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE

Alimentação balanceada é uma grande aliada para quem deseja manter o organismo seguro de micro-organismos indesejáveis. Além disso, comer bem ajuda a manter o peso corporal e a prevenir doenças crônicas, como hipertensão e diabetes. A alimentação sadia é capaz de melhorar a imunidade, evitando que você contraia gripes ou resfriados, por exemplo.

Não é mera comparação dizer que nosso organismo é como uma engrenagem. Comer bem faz com que todos os processos ocorram da melhor maneira possível, inclusive os do sistema imunológico.

Proteínas, vitaminas e minerais são muito importantes para a produção das células de defesa. Esses nutrientes são encontrados em alimentos

saudáveis, como frutas, verduras, legumes, carnes e ovos, por isso, se você quer ter uma imunidade reforçada, deve adicionar ao cardápio itens naturais e reduzir o consumo de açúcar, gordura trans e químicas.

Exemplos de alimentos que fazem bem à saúde e reforçam o sistema imunológico: frutas cítricas são fonte de vitamina C, que evita o envelhecimento precoce das células de defesa; ômega 3, encontrado em peixes de águas frias, como atum e sardinha, no azeite de oliva extravirgem e nas sementes de chia e linhaça, ajuda no combate às infecções; oleaginosas, como castanhas, nozes, pistache, amêndoas etc., são um apanhado de nutrientes, como ômega 3, vitamina E, zinco e selênio, que fortalecem o sistema imune; nos vegetais verde-escuros, o ácido fólico encontrado neles é responsável pela manutenção das células de todo o corpo, incluindo as de imunidade.

2. PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

A prática regular de atividades físicas faz muito bem à saúde. Seus benefícios são melhora no funcionamento do coração, prevenção de doenças crônicas e ajuda na manutenção da boa forma, além de trazer a sensação de felicidade e bem-estar.

Você sabia que essa prática também auxilia os nossos mecanismos de defesa? Isso acontece porque, com o movimento, a circulação do sangue é melhorada, levando as células de defesa por todo o corpo e deixando-as de prontidão para combater qualquer invasor.

3. CUIDE DA QUALIDADE DO SEU SONO

Enquanto dormimos, nosso organismo faz um tipo de “balanço” do dia e as reparações necessárias, como ao produzir células de defesa. Se não temos um repouso suficiente, o corpo fica agitado, em alerta. O resultado disso? Vários processos são prejudicados, como o de fortalecimento da defesa. Sendo assim, para que o seu sistema imunológico funcione corretamente também é preciso cuidar da qualidade do sono. Veja bem, isso não significa dormir por muitas horas, mas ter um descanso que, realmente, faça você se sentir renovado ao acordar.

4. EVITE O ESTRESSE

O estresse é um dos maiores inimigos da imunidade. Quando se vive estressado, aumentam as chances de gripes, resfriados e doenças infecciosas. Sabia disso? A explicação está no cortisol, que é um hormônio liberado sempre que precisamos estar em alerta, para ajudar na nossa sobrevivência. No entanto, quando está em excesso no organismo, como em pessoas que sofrem de estresse, ele prejudica vários processos e desencadeia diversos problemas. Na imunidade, ele afeta a regulação do sistema imunológico, portanto, tente evitar ao máximo as situações de estresse e tenha hábitos que ajudem nessa questão.

5. ATENÇÃO COM SUA HIGIENE

No dia a dia corrido, muitas vezes esquecemos de hábitos de higiene simples e corriqueiros, como lavar as mãos depois de mexer com dinheiro, ao chegar em casa e após tocar objetos em locais públicos. Saiba que esses hábitos podem evitar a contaminação por vírus e bactérias.

Para manter a higiene, preste atenção aos seguintes passos: lave as mãos sempre que necessário com água e sabão; use o álcool em gel 70% como um aliado no combate aos agentes infecciosos, você pode aplicá-lo nas mãos e em objetos que usa todos os dias, como teclado de computador e mesa de trabalho; deixe os sapatos que usa na rua em um local reservado, separando outro par para usar exclusivamente dentro de casa; ao tossir ou espirrar, proteja a boca com a parte de dentro do cotovelo, nunca com as mãos; mantenha as roupas e calçados limpos e redobre a atenção com a higiene da casa.

6. TOME SOL

A vitamina D é um nutriente que pode ser encontrado nos alimentos e também é sintetizada pelo nosso corpo quando nos expomos ao sol. Além de ser importante para fixar o cálcio aos ossos, ela atua no fortalecimento do sistema imunológico.

Pessoas que trabalham em ambientes fechados e saem de casa muito cedo, voltando só à noite, podem sofrer pela falta dessa substância. Se esse é o seu caso, saiba que deixar os braços ao sol de quinze a vinte minutos, por exemplo, já é o suficiente para que o organismo consiga produzir essa vitamina. Um ponto de atenção é que isso deve ser feito sem qualquer tipo de proteção solar; você pode ficar tranquilo, porque esse tempo de exposição não prejudica a pele. ●