



A alimentação desempenha um papel muito importante na imunidade, pois as reações do sistema imunológico necessitam de vários nutrientes para a formação de células e de outras substâncias envolvidas no sistema de defesa.

Mas não é somente a vitamina C que garante um sistema de defesa fortalecido. Outras vitaminas, como A, D, E e as do complexo B, são fundamentais para o sistema imune. Alguns minerais também estão envolvidos diretamente com a imunidade, como o zinco, o cobre, o magnésio e o cálcio. O cobre, por exemplo, atua em conjunto com o zinco, sendo que a deficiência dele no organismo pode aumentar a suscetibilidade a infecções. A ingestão inadequada de energia e de micronutrientes resulta em efeito supressor (diminuição) de funções imunes, aumentando os riscos de infecções.

Fortaleça sua imunidade com boas escolhas! Nada de monotonia alimentar, coloque muitas cores no seu prato e dê preferência aos alimentos orgânicos!

**Rosemeire Romanello** Nutricionista CRN10 - 5442