



Nathalia Afonso <nathalia@lupa.news>

Dúvidas sobre sistema imunológico - Agência Lupa

Sociedade Brasileira de Imunologia <sbicomunicacao@gmail.com>
Para: Nathalia Afonso <nathalia@lupa.news>

27 de agosto de 2020 11:13

Olá Nathalia,

Seguem as respostas em azul, foram respondidas pela Dra. Ana Caetano, professora Titular do Departamento de Bioquímica e Imunologia da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e membro do Comitê Científico da Sociedade Brasileira de Imunologia (SBI).

Por gentileza, poderia confirmar o recebimento e me enviar a matéria quando for publicada? Abraços!!

Uma parte do texto diz o seguinte:

"Em que momento, foi explicado à população que todos têm a capacidade de fortalecer naturalmente o seu sistema imunológico em alguns dias (os jovens) ou em algumas semanas? Isso certamente não evitaria a propagação do vírus, mas fortaleceria as nossas defesas contra ele e, portanto, reduziria a proporção de casos graves, para curar muito mais rápido em casa"

Essa informação procede? É verdade que é novo coronavírus não afeta pessoas com sistema imunológico "forte"?

Existem medidas para se manter mais saudável, mas nenhuma delas realmente garante que alguém não irá se infectar pelo novo coronavírus. Obviamente, uma vida mais saudável resulta em um sistema imune com um desempenho melhor e isto pode auxiliar na resposta imune para qualquer tipo de infecção. Essas medidas são muito recomendadas e incluem: alimentação saudável preferencialmente com alimentos naturais e menos alimentos processados e industrializados, um bom período de sono, exercícios físicos moderados e regulares e também medidas para se reduzir o estresse. Não há como fazer uma prescrição geral de quantos dias seria suficiente para que tais medidas tenham impacto no organismo de cada pessoa porque isto depende de fatores genéticos, da idade e da história de enfermidades anteriores de cada um. Vale a pena começar logo porque ter uma vida mais saudável será sempre importante na imunidade.

Outra parte do texto diz o seguinte:

"Que a eficiência do nosso sistema imunitário depende estreitamente da qualidade da nossa flora intestinal"

Essa informação procede? Qual é a relação entre o sistema imunológico e a flora intestinal?

A microbiota (este é o nome correto) intestinal, de fato, afeta muito o desempenho do sistema imune e mantê-la diversificada e equilibrada é um fator importante na saúde do corpo e do sistema imune. Isto pode ser feito pela escolha de alimentos naturais com boa fonte de todos os nutrientes e de fibras, evitando-se alimentos industrializados ricos em sal, gorduras saturadas e açúcar refinado. Esta seria uma boa recomendação em qualquer momento e neste em particular. Não garante a imunidade contra o coronavírus, mas melhora a saúde do corpo.

Outra parte do texto diz o seguinte:

"Por que não explicar que o jejum fortalece o sistema imunitário em apenas 3 dias?"

Essa informação procede?

Estudos desde 2014 mostraram que 3 dias de jejum e mesmo o jejum intermitente podem resultar em alguns benefícios principalmente para o sistema cardiovascular. Com relação à inflamação, a questão é bastante controversa, o que é uma preocupação nesta pandemia dado o fato de os casos graves de COVID19 estarem relacionados a uma resposta imune inflamatória exagerada. Existem estudos mostrando que o jejum pode reduzir ou agravar o estado inflamatório. Um estudo de 2019 mostra que exatamente em infecções virais, o jejum resulta em aumento exagerado da produção de citocinas inflamatórias agravando o quadro da doença viral. Outra questão importante seria o efeito desse jejum em pessoas com diferentes histórias clínicas, idades e fatores genéticos. Não acho que seja uma recomendação suficientemente testada para ser aplicada a todos os indivíduos indiscriminadamente. Ela pode ter o efeito inverso e agravar a infecção pelo novo coronavírus, por exemplo.

Outra parte do texto diz o seguinte:

"Por que não falar sobre os benefícios do chuveiro frio que em poucos dias aumenta o nível de certos linfócitos T?"

Essa informação procede?

A exposição aguda ao frio pode aumentar os níveis de adrenalina e atuar como um estimulante do sistema imune porque esse estímulo funciona como um estresse agudo. Mas seu efeito é temporário e os efeitos em um prazo mais longo podem ser deletérios para a imunidade, principalmente para os linfócitos T. Assim, essa prática não é uma recomendação para se melhorar o desempenho do sistema imune. Seria uma nova fonte de estresse diário.

Outra parte do texto diz o seguinte:

"Por que não explicar que o medo é imunossupressor?"

Essa informação procede?

Qualquer tipo de estresse (o medo inclusive) pode ter efeitos nocivos na imunidade se forem mantidos por um tempo longo porque o estresse leva à produção de hormônios como o cortisol que reduzem a capacidade funcional e proliferativa das células imunes, principalmente dos linfócitos.

Rafaela Garcia
Gestora de Comunicação SBI
Sociedade Brasileira de Imunologia

[Texto das mensagens anteriores oculto]