

MICRONUTRIENTES E SEU IMPACTO NA IMUNIDADE

Ana Carolina Carvalho Rosan¹
Alisson David Silva²
Thais Regina Mezzomo³

Resumo

Introdução: Os nutrientes exercem um papel importante no desenvolvimento e na preservação do sistema imunológico — que protege o organismo de agressões externas. Quando este sistema falha, transtornos imunológicos podem surgir.

Objetivo: Discutir a relação entre micronutrientes e imunidade.

Métodos: Realizou-se, na base de dados Pubmed, uma revisão narrativa de literatura, com a seguinte pergunta norteadora: “Qual a relação entre os micronutrientes e a imunidade?”. Utilizou-se, na busca, os seguintes descritores: “micronutrients” and “immune system”. Os artigos foram selecionados conforme os critérios a seguir: trabalhos publicados nos últimos 10 anos e textos em português, inglês e espanhol que apresentavam como foco a ação dos micronutrientes no sistema imune. Foram excluídas as pesquisas que versavam sobre patologias pré-existentes. Encontrou-se 847 artigos, dentre os quais 10 atenderam os critérios de inclusão e exclusão.

Resultados: As alterações desencadeadas pelos déficits séricos dos minerais e vitaminas comprometem o funcionamento do sistema imunológico, o que pode ocasionar imunossupressão. Estudos têm relacionado a deficiência de vitamina D com doenças autoimunes, incluindo diabetes melito tipo 2, esclerose múltipla, doença inflamatória intestinal, lúpus eritematoso sistêmico e artrite reumatoide. Assim, a vitamina D tem sido empregada no tratamento de algumas dessas patologias. O zinco apresenta ação regulatória sobre o sistema imunológico e sua deficiência pode acarretar disfunções imunológicas e aumento na suscetibilidade a infecções. Do mesmo modo, a deficiência de ácido ascórbico contribui para a diminuição da imunocompetência, pois, juntamente com o ferro e o zinco, a vitamina C auxilia na proliferação das células T. Já a vitamina A e D são correlacionadas a mediadores de interleucina 1 e 2, o que favorece a resposta imunológica. Outro aspecto relevante na relação entre nutrição e sistema imunológico diz respeito à complexa interação entre a ingestão

¹ Acadêmica do curso de Nutrição do Centro Universitário Internacional Uninter. E-mail: carolinarosan@yahoo.com.br.

² Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário Internacional Uninter. E-mail: alisson.si@uninter.com.

³ docente e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Internacional Uninter. E-mail: thais.m@uninter.com.
Revista Saúde e Desenvolvimento | v. 14, n. 20 – 2020 | Edição Especial “II Simpósio Brasileiro de Cuidados Interdisciplinares em Saúde”

inadequada de nutrientes, a exacerbação do estresse oxidativo e a ocorrência de processos infecciosos.

Conclusão: O sistema imunológico está intimamente relacionado à nutrição e necessita de ingestão adequada de alimentos com nutrientes específicos. Dessa forma, favorece-se as funções de defesa do organismo, além de uma melhoria na saúde e qualidade de vida dos indivíduos.

Palavras-chave: Sistema imunológico. Nutrientes. Vitaminas. Minerais.