



**Gisela Rocheta**

Responsável pela Unidade de  
Dietética e Nutrição

## Alimentação e alergias

---

Com a Primavera temos dias mais bonitos, mas chegam também as alergias.

Alergia, nada mais é que uma resposta exacerbada do nosso sistema imunológico a determinada substância, chamada alérgeno. Ter um estilo de vida saudável e uma alimentação equilibrada desempenha papel muito importante na imunidade, pois as reações do sistema imunológico também necessitam de energia e de vários nutrientes para a formação de células e outras substâncias envolvidas no nosso sistema de defesa.

Dietas ricas em açúcar, consumo de álcool, consumo de gorduras em excesso, a magreza e obesidade, debilitam o sistema imunológico, assim como o uso de alimentos industrializados, que contêm aditivos químicos, como corantes, aromatizantes, acidulantes, entre outros.

### **Alimentos que aumentam a imunidade:**

**Vitamina C** – frutas cítricas (laranja, kiwi, tomate, morangos) gengibre, pimentão, salsa, coentros, tomilho.

**Vitaminas do complexo B** – vegetais verdes escuros como brócolos, couve, espinafres, folhas de beterraba, beterraba, feijão, cogumelos, amêndoa, soja, ovo e fígado.

**Zinco** – cereais integrais, castanhas, leguminosas (feijão, grãos de bico, lentilha, ervilhas, favas), aveia, carnes, ostras, iogurte e leite fermentado.

**Vitamina E** – frutas oleaginosas (noz, castanhas, amêndoa), azeite e óleos vegetais (de girassol, germen de trigo, milho e canola), gema de ovo, abacate.

**Licopeno** – tomate e seus derivados.

**Alimento rico em ómega 3** – azeite e peixes gordos, como salmão, sardinha, cavala, atum, sementes de linhaça, abóbora, batata-doce.

**Selénio** – frutos do mar, vísceras, alho, cebola, milho, cereais integrais, ovos, coentros, gengibre, salsa.

**Betacaroteno** – cenoura, abóbora, beterraba, rúcula, couve, mamão.

Em conclusão, uma alimentação equilibrada e variada, rica em frutas, vegetais, grão, peixes e outros alimentos acima listados, proporcionam ao nosso corpo nutrientes importantes para o bom funcionamento do sistema imunitário.

Promover bons hábitos alimentares e planear a alimentação da família, no sentido de realizar uma alimentação variada, colorida, com alimentos frescos, contendo a diversidade de vitaminas e minerais é fundamental para melhorar o sistema imunitário, todos os dias do ano.