

ATIVIDADES IMUNOMODULADORA E ANTIOXIDANTE EM ALIMENTOS

Autora: Profa. Dra. Mariana Battaglin Villas Boas Alvaro

O desequilíbrio entre a formação de radicais livres e de antioxidantes no organismo é chamado de estresse oxidativo, o qual causa danos celulares irreversíveis, podendo levar ao surgimento de várias doenças. Radicais livres são produzidos pelo nosso organismo a partir de processos metabólicos, podendo também chegar através de fontes externas como poluição do ar, medicamentos, aditivos químicos e álcool em excesso, além do estresse físico e emocional. Já os imunomoduladores são nutrientes que atuam diretamente no sistema imunológico, modulando-o de forma a fortalecer suas defesas e seu funcionamento. Tanto os nutrientes antioxidantes quanto os imunomoduladores podem ser consumidos através da alimentação, minimizando e até bloqueando os danos causados pelos radicais livres, o que melhora a imunidade dos indivíduos, protegendo-os. Levando-se em consideração que estamos expostos constantemente a fatores que podem ser agressivos à nossa saúde, torna-se extremamente necessária a ingestão adequada de tais alimentos que auxiliem na nossa defesa e proteção. Nesse contexto, serão abordados e exemplificados os principais nutrientes antioxidantes e imunomoduladores presentes nos alimentos, os papéis dos mesmos na saúde e na prevenção de doenças, além de projetos e estudos científicos sobre o tema.