



# DOENÇAS **AUTOIMUNES**

*Patricia Davidson*

A imunidade é constituída pelo conjunto de todos os sistemas de defesa do corpo que combatem infecções, toxinas e organismos estranhos.

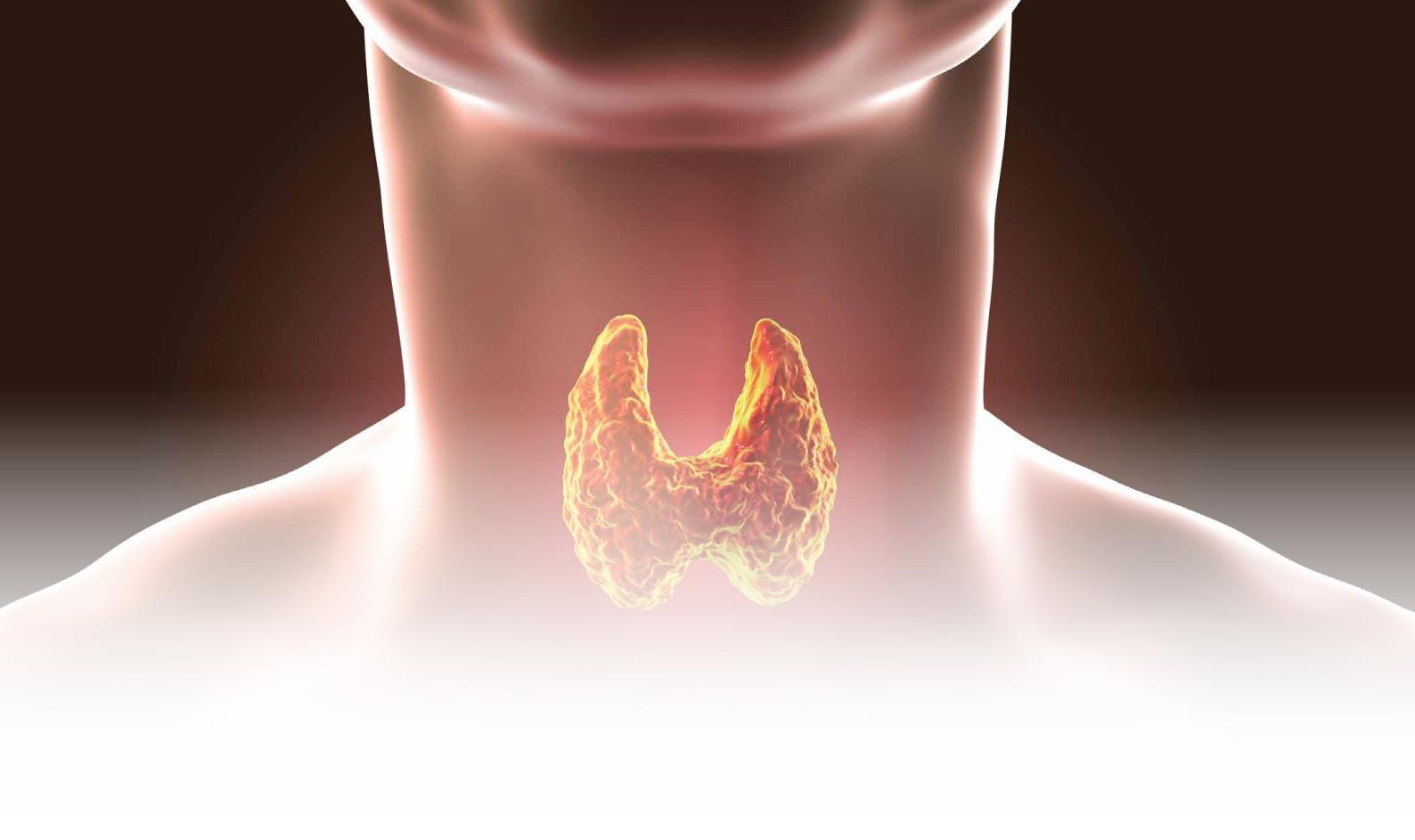
Por vezes o sistema imune não funciona corretamente, interpretando que os tecidos do próprio corpo são estranhos, atacando-os e provocando a reação que conhecemos como autoimune.

Uma doença autoimune pode causar a destruição de um ou mais tipos de tecidos do corpo, o crescimento anormal de um órgão e, ainda, alterações na função de um órgão.

Há diversos tipos diferentes de doenças autoimunes que podem afetar órgãos e sistemas orgânicos no corpo, chegando a quase 80 tipos de diferentes desordens, dentre as quais, podemos citar: diabetes, psoríase, esclerose múltipla, lúpus, hepatite, tireoidite de Hashimoto, etc.

**As principais doenças autoimunes que vejo na minha prática clínica são:**





## SÍNDROME DE SJOGREN:

Afeta as glândulas lacrimais e salivares, causando olho e boca seca. É recorrente a sensação de algo como areia nos olhos e dificuldade para abrir os olhos pela manhã. A boca seca prejudica a ingestão de alimentos, além disso podem aparecer feridas nos cantos da boca, cárries e ocorre enfraquecimento dos dentes.

## TIREOIDITE DE HASHIMOTO:

Quadro de inflamação na tireoide, com sintomas variáveis e por vezes assintomática. Está fortemente relacionada com hipersensibilidade alimentar, principalmente ao glúten. Sua retirada da dieta promove melhora da função tireoidiana e às vezes reversão total da auto-imunidade.

## LES (LÚPUS ERITEMATOSO SISTÊMICO):

Ocorre inflamação em diversos órgãos e danos em tecidos do corpo. A causa ainda não foi claramente detectada.

## ARTRITE REUMATOIDE:

De quadro inflamatório sistêmico e crônico, acometendo primariamente os tecidos sinoviais, causando degeneração, dor e inflamação nas articulações (cartilagem e osso). Bastante comum na atualidade, sua incidência aumenta com o avanço da idade.

## PSORÍASE:

A psoríase não tem causa definida e parece estar relacionada à predisposição genética que pode ser exacerbada em eventos de fragilidade na saúde como infecções e estresse. Seus principais sintomas são inflamações, descamações e lesões cutâneas.

## HERPES:

Causada por vírus, se manifesta quanto este é ativado por resposta imune comprometida, ocorrendo inflamação local, podendo aparecer em diversas áreas do corpo.





## COMO O CONSUMO DE GRÃOS PODE INFLUENCIAR?

As plantas produzem produtos químicos para se defender contra predadores, como insetos e pássaros. Estes metabólitos secundários protegem as plantas, mas podem ter efeitos negativos sobre o metabolismo humano. Alguns destes produtos químicos vegetais podem atuar como alérgenos.

Além disso, a lectina presente em grãos é reconhecida por ser um fator antinutricional, prejudicando a absorção de nutrientes, e por interferir em atividades digestivas, além de alterar o equilíbrio na flora bacteriana.

Grande parte das doenças autoimunes parece estar relacionada com uma alta ingestão de cereais, especialmente os que contém glúten (trigo, cevada, espelta e centeio), por esta proteína ser estruturalmente semelhante a alguns tecidos do corpo, particularmente da tireoide. Além disso, muitas complicações neurológicas podem estar associadas à reatividade imune a抗ígenos encontrados em grãos de cereais.

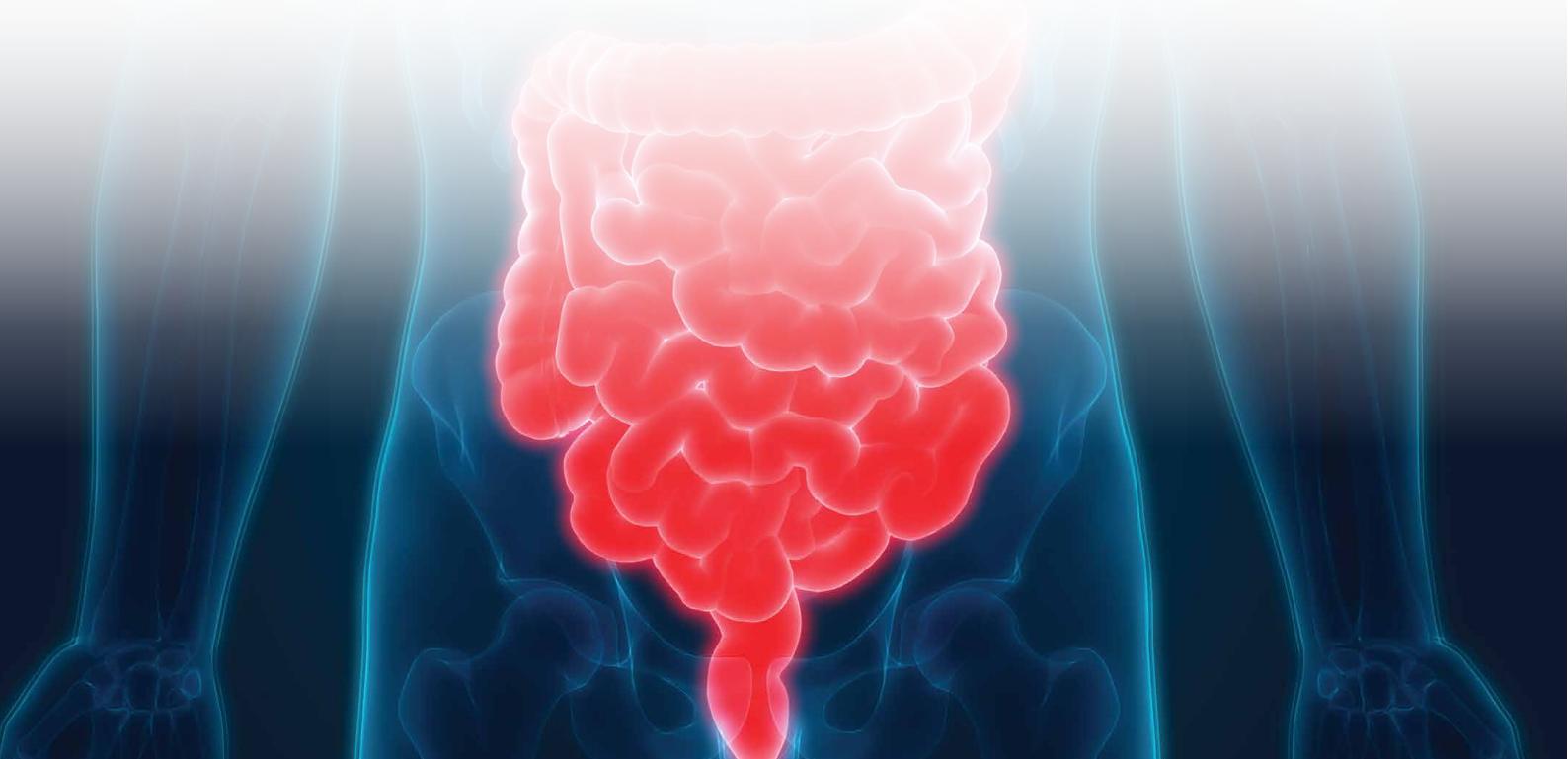
No caso de problemas digestivos e reações autoimunes clássicas, vale a pena considerar se os grãos podem estar sendo o gatilho ou piorando seus sintomas. Olhe para os membros da sua família e sua história familiar para pistas sobre problemas dietéticos. Ajustar a proporção de grãos de cereais para a carne, vegetais, legumes e frutas e ver se o ajuste tem efeitos fisiológicos e psicológicos.

Baseados nessas informações, é necessária uma análise individual levando em consideração os seguintes itens:

## DISBIOSE E PERMEABILIDADE INTESTINAL:

Desequilíbrio do ecossistema intestinal afeta diretamente nosso controle do sistema imunológico, pois o intestino é responsável por cerca de 80% das nossas reações imunes.

Quando o intestino está com sua estrutura danificada, proteínas alimentares e outras partículas podem atravessar a barreira intestinal, caindo na circulação sanguínea e disparando uma reação imunológica com liberação de anticorpos para detectar e destruir o agente. No caso do glúten, algumas dessas células defensoras podem acabar atacando a tireoide por engano.





## INTOLERÂNCIA A ALIMENTOS:

Quando as proteínas alimentares são reconhecidas pelo sistema imunológico como elementos estranhos e agressores, elas são combatidas por anticorpos específicos. Ao ingerir estas proteínas regularmente, ocorrem reações imunológicas repetitivas que estimulam processos inflamatórios. As manifestações de hipersensibilidade alimentar ou intolerância alimentar são geralmente tardias e pode se iniciar muito depois do primeiro contato com o alimento.

## ESTRESSE:

Há uma grande conexão entre o sistema nervoso e o sistema imunológico. No estresse há um desequilíbrio do ritmo interno, criando um ambiente desfavorável ao bom funcionamento do sistema imunológico – falta de autorregulação.

## TOXINAS:

Podem danificar o sistema imunológico. Exemplos: metais pesados presentes em agrotóxicos, derivados do petróleo, cigarro, campos eletromagnéticos e medicamentos em excesso – especialmente anti-inflamatórios, imunossupressores, antitérmicos e antibióticos.

## DEFICIÊNCIA DE NUTRIENTES:

Cada doença exige um cuidado específico, pois alguns nutrientes podem contribuir para uma melhor produção e desempenho das células de defesa, mas sabemos que a deficiência de vitamina D está altamente relacionada ao desajuste do sistema imune, visto que ela participa da regulação de células imunológicas e ainda tem efeito anti-inflamatório.

## ALIMENTAÇÃO INFLAMATÓRIA:

Contribui para um ambiente bioquímico desequilibrado, exacerbando a resposta imunológica.





## TRATAMENTO

No tratamento é importante investir em alimentos e suplementos que ajudem a reorganizar e equilibrar as respostas imunológicas.

### MODULAR A RESPOSTA INFLAMATÓRIA:

Necessário melhorar a proporção de Ômega 3 para Ômega 6 na dieta. Para isso, elimine o uso dos óleos vegetais refinados convencionais como de milho, girassol, soja e canola, que apresentam excesso de Ômega 6 e aumente a frequência do consumo de peixes de águas profundas e enriqueça suas frutas e suas saladas com linhaça e chia.

### CUIDADO INTESTINAL:

É no intestino que a maior parte do sistema imunitário reside. Adicione o kombucha ou kefir na sua alimentação frequente, assim como prebióticos e fibras, priorizando a variedade de vegetais.

### NÃO CONSUMIR OS ALIMENTOS AOS QUAIS VOCÊ É REATIVO:

O sistema imune pode ser reativo a proteínas potencialmente alergênicas como as do trigo, leite, milho, amendoim, arroz e soja. Delinear um plano alimentar personalizado e equilibrado é fundamental!



## RETIRAR MICRO-ORGANISMOS E SUBSTÂNCIAS TÓXICAS:

Através de aparelhos com frequência e suplementos específicos, fundamental para reduzir a sobrecarga de metabólitos, reduzir resposta imunológica e reorganizar o sistema imune.

## AUMENTAR O APORTE DE ZINCO:

Atua na parte imunológica, na integridade da parede intestinal e participa da formação de enzimas antioxidantes. Inclua ao menos uma de duas suas fontes principais por dia: sementes, oleaginosas, arroz integral ou quinoa, feijões, ervilha, lentilha, ovo ou carne (de boa procedência).

## AUMENTAR O APORTE DE CÁLCIO:

Pacientes em uso de corticoterapia geralmente evoluem com redução da densidade mineral óssea. Fontes vegetais de cálcio como folhas verdes (que podem ser incluídas nas grandes refeições ou em sucos verdes) e semente de gergelim ou tahine (que podem ser adicionados em saladas, receitas ou frutas) devem fazer parte da sua rotina.

## AUMENTAR O APORTE DE VITAMINA A:

Atua no reparo da replicação de células intestinais, defesa antioxidante e produção de muco. Inclua ao menos um alimento laranja no seu dia, de preferência com fontes de zinco. Exemplos: mamão com farinha de nozes, abóbora ou cenoura com semente de girassol, manga com quinoa em flocos, tomate com tahine.

## AUMENTAR O ESTOQUE DE VITAMINA D:

É necessária exposição diária ao Sol, sem protetor solar, no período do fim da manhã e começo da tarde, porém pela nossa rotina, na grande maioria das vezes a sua suplementação é necessária.

## AUMENTAR APORTE DE VITAMINA E:

Antioxidante e anti-inflamatória, participa de atividades enzimáticas e regulação da transcrição de genes. Uma forma de melhorar seu fornecimento é através da ingestão de óleos vegetais - como azeite e óleo de semente de uva, e do consumo de sementes e oleaginosas.

## AUMENTAR O CONSUMO DE LISINA:

O crescimento do vírus do herpes parece ser inibido por altas concentrações intracelulares de lisina. Este aminoácido reduz replicação viral. Alimentos ricos em lisina: peixes, ovos, carne vermelha e queijo.





## COMO DEVE SER A DIETA?

Uma boa estratégia é incorporar mais alimentos crus e alcalinos na dieta. Fazer uma alimentação com 80% dos alimentos sendo crus, aumenta o aporte de nutrientes, já que cozinhar destrói muitas propriedades dos alimentos.

A composição dos alimentos altera o pH deles. A presença de alguns aminoácidos como cisteína e metionina, e a presença de cloro e sulfeto aumentam a formação de ácidos no organismo. Já a presença de cálcio, magnésio, sódio e potássio aumentam a formação de bases no organismo.

### A ALIMENTAÇÃO MAIS ÁCIDA FAVORECE:

- Quebra da proteína dos estoques musculares, levando a perda de massa muscular. Isso gera menor capacidade orgânica de reparo das células, tecidos e órgãos, incluindo o intestino.
- Produção aumentada de radicais livres, levando a piora da dor, inflamação, enfraquecimento das articulações, redução da imunidade e envelhecimento precoce. Isso leva a redução dos estoques de nutrientes antioxidantes como vitaminas C e E, selênio, zinco, etc., deixando o organismo depletado.

- Menor eficiência na produção de energia, levando ao mal funcionamento celular e baixos níveis de energia, especialmente para a prática de atividades físicas.
- Alteração da flora intestinal, com piora de queixas digestivas.

Equilibrando estes níveis de acidez, melhoramos todos estes sistemas.

Para melhorarmos o pH da alimentação é necessário escolher alimentos mais alcalinizantes do que acidificantes, sendo o ideal seguir uma proporção de 60% de alimentos alcalinizantes e 40% de acidificantes.

- Alimentos que devem ser evitados: café, sal, açúcar, carnes, leite, iogurte, farinha, milho e trigo.
- Alimentos que devem ser priorizados: lentilha, brócolis, melão, abacaxi, lima, nectarina, passas, couve, alho, abacate, maçã, batata doce, chá verde e brotos.



## **25 ALIMENTOS DE EFEITO ÁCIDO**

## **25 ALIMENTOS DE EFEITO ALCALINIZANTE**

Café comum e descafeinado

Sal marinho

Açúcar

Alho

Refrigerantes e bebidas com gás

Orégano

Bebidas alcoólicas

Alecrim

Leite de soja

Limão

Queijos

Lima

Pizza

Castanha de caju

Óleo de soja

Lentilha

Catchup

Azeitonas verdes

Mostarda

Aipo

Carne bovina

Abóbora

Carne suína

Rabanete

Pão branco e integral

Couve

Farinha de trigo

Melão, especialmente o laranja

Amendoim

Brócolis

Milho

Repolho

Aspartame

Maçã

Vinho branco e tinto

Mamão

Lasanha

Kiwi

Macarrão

Chás

Avelã

Damasco

Camarão

Kva passa

Grãos de soja

Amêndoas

Mexilhões e ostras

Ameixa umeboshi

Sal de cozinha

Algumas marinhas ( kombu, wakame, hijiki, etc)

# RECEITAS



## FILÉ DE PEIXE ASSADO COM CROSTA DE SEMENTES

4 filés de pescada ou tilápia

Marinado de limão, sal e pimenta do reino moída na hora

2 colheres de sopa de semente de linhaça

2 colheres de sopa de semente de gergelim

2 xícaras de quinoa em flocos

Curry em pó

1 colher de sopa de azeite de oliva

**Modo de preparo:** Tempere os filés e deixe marinar por, no mínimo, 4 horas. Misture o azeite e o curry. Passe os filés nessa mistura e depois na mistura de sementes com os flocos de quinoa. Cubra uma assadeira com papel manteiga. Coloque os filés para assar em um forno bem quente (250°C) por 15 minutos.



## QUINOA COM ALHO-PORÓ

1 xícara de quinoa

1/2 cebola pequena picada

1 xícara de alho-poró picado

1/2 xícara de cebolinha picada

4-6 azeitonas verdes picadinhas

1 colher de sopa de azeite extravirgem

1/2 colher de café de sal

Tomilho a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

**Modo de Preparo:** Coloque a quinoa para cozinhar em água fervente por 10 minutos, mexa e reserve - a água vai evaporar quase toda.

Refogue no azeite, a cebola e o alho poró até a cebola ficar transparente.

Adicione a quinoa já cozida, a salsa, o tomilho, a pimenta-do-reino e o sal e misture bem por 2 minutos. Em seguida, sirva.



## SALADA

10 folhas de rúcula e 6 folhas de alface crespa

2 fatias queijo de cabra

2 colheres de sopa de manga picada

2 colheres de sopa de champignon (200 g)

2 colheres de sopa de nozes

1 colheres de sopa de semente de chia

Azeite extravirgem a gosto

Alecrim a gosto

Sal a gosto

**Modo de Preparo:** Após higienizar, corte a alface e a rúcula com as mãos e distribua num prato fazendo uma cama de folhas. Adicione o queijo, a manga e o champignon por cima. Salpique as nozes picadas. Tempere com sal, azeite e alecrim. Por fim, salpique as sementes de chia.



## SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

1 banana nanica madura média congelada em rodelas  
1/2 copo (100 ml) de leite de coco (ou outro leite vegetal)  
1/2 xícara de chá de morango congelado  
1/2 xícara de chá de framboesa congelada  
2 colheres de sopa de mirtilo congelado  
1 colher de sobremesa de chia

**Modo de preparo:** No liquidificador, coloque a banana e o leite de coco, e use a função pulsar só até obter um creme. Em seguida, acrescente os outros ingredientes e pulse mais algumas vezes, evitando que a mistura fique muito líquida. Passe o smoothie para um copo longo. Beba em seguida.

## SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

1 polpa de açaí  
1 banana congelada  
6 morangos congelados  
200 ml de água ou água de coco  
3 tâmaras hidratadas (deixe descansar em água por 30 minutos)

**Modo de preparo:** Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.



## SARDINHA A ESCABECHE

5 sardinhas grandes  
1/2 cebola roxa média  
1/2 cebola média  
1/4 de pimentão verde  
1/4 de pimentão vermelho  
50 ml de azeite extra virgem  
50 ml de vinagre balsâmico  
Sal marinho a gosto  
Orégano a gosto  
Azeitonas pretas a gosto

**Modo de preparo:** Na panela de pressão monte em camadas as cebolas, os pimentões e as sardinhas. Acrescentar o azeite, o vinagre, as azeitonas, o sal e o orégano. Levar ao fogo por 30 minutos.



# ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM FRANGO

1 peito de frango cozido e desfiado

2 dentes de alho picados

1 cebola picada

2 colheres de sopa de azeite

Cebolinha, salsinha, alecrim, sal e pimenta a gosto

2 xícaras de abóbora japonesa em cubos

2 dentes de alho

Salsinha, tomilho, sal e pimenta a gosto

## **Modo de Preparo:**

FRANGO: Refogue o frango no alho e a cebola no azeite. Acrescente cebolinha, salsinha, alecrim, sal e pimenta a gosto. Reserve.

PARA A ABÓBORA: Cozinhe a abóbora junto com o tomilho em fogo baixo por cerca de 20 minutos até amolecer. Esprema a abóbora até virar um purê. Junte a salsinha, sal e pimenta a gosto. Misture até formar um creme homogêneo.

MONTAGEM: Em um refratário distribua o frango e cubra com o purê. Leve ao forno médio por 15 minutos para esquentar e sirva.



# SALMÃO AO MOLHO DE LARANJA

4 medalhões de salmão

2 laranjas

1 colher de chá de alho moído

2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

Sal

Limão siciliano

Ramos de alecrim fresco

**Modo de Preparo:** Descongele os filetes de salmão. Em seguida tempere-os com sal, limão e alho moído. Lave uma laranja, retire a casca fina e corte-a em tiras.

Esprema o sumo das duas laranjas. Leve ao fogo uma frigideira antiaderente e deixe-a aquecer. Coloque os medalhões de salmão e deixe-os cozinar abafados durante 2 minutos de cada lado. Retire-os e reserve-os.

Na frigideira, junte o azeite, o sumo e a casca da laranja em tiras. Deixe cozinar até obter um molho grosso. Verifique o sal.

Depois regue os filetes com o molho e sirva com acompanhamento a gosto.



## ALMÔNDEGAS COM SEMENTE DE CHIA

1 kg de patinho moído (de boa procedência)

1 cebola bem picada

2 dentes de alho picados

2 ovos

6 colheres de sopa de semente de chia trituradas ou farinha

Sal a gosto

Noz-moscada, salsa desidratada, manjericão desidratado, e demais temperos que você gostar

**Modo de Preparo:** Misture todos os ingredientes, menos a chia. Vá acrescentando a semente de chia, aos poucos, até dar consistência necessária para formar as bolinhas. Leve as almôndegas ao forno pré-aquecido e vire de vez em quando, até estarem cozidas e douradas. Sirva com molho de tomates frescos e decore com manjericão.



## MOUSSE DE MARACUJÁ FUNCIONAL

140 ml de leite de coco

2 maracujás médios

2 colheres de sobremesa de ágar-ágar

4 colheres de Xylitol

**Modo de preparo:** Bata no liquidificador o leite de coco, o maracujá e o adoçante. Por último, adicione o ágar-ágar e mexa bem. Despeje em um recipiente e leve à geladeira até que endureça.



# TARTELETE DE MANGA COM CHIA

## PARA A BASE:

- 1 xícara de figo seco hidratado por 30 minutos
- 1/2 xícara de tâmaras frescas sem caroço
- 1 colher de chá de manteiga de coco
- 1 pitada de canela

## PARA O RECHEIO:

- 1 xícara de manga picada bem madura
- 1 colher de chá bem rasa de baunilha líquida
- 2 a 3 folhinhas de hortelã
- 1 colher de sobremesa de chia

**Modo de Preparo:** Primeiro, faça a base no processador acrescentando todos os ingredientes e processando bem. Com a ajuda das mãos um pouco molhadas, coloque a base em uma forminha de tartelete para fazer o formato. Pressione bem com os dedos para fazer bem o formato, deixando espaço para o recheio. Depois, faça o recheio no processador, também adicionando todos os ingredientes e processando bem. Preencha o interior da forminha. Leve ao congelador por alguns minutos e sirva com um pouco de chia para decorar.





[www.flaviopassos.com](http://www.flaviopassos.com)



*Flávio Passos*

pura vida