

10 ATTITUDES QUE FAVORECEM A --- **IMUNIDADE** ---

FLAVIO PASSOS

FLÁVIO PASSOS

Apresentador do Projeto Longevidade.

Fundador da PURAVIDA, empresa que
é uma das principais referências em nutrição
saudável no Brasil.

Há 23 anos trabalha como pesquisador
de Saúde, Nutrição e Longevidade.

Oferece palestras, cursos
e retiros pelo Brasil e pelo Mundo.



@flaviopassos



/flaviopassos

INTRODUÇÃO

O sistema imune é o nome que recebe o complexo de defesas naturais do organismo. É este sistema inato que enfrenta os ataques dos vírus, bactérias e outras formas de ameaça à integridade da Saúde.

Quanto melhor é a qualidade do equilíbrio da saúde, mais eficiente e preciso funciona o sistema de imunidade.

Quanto menos eficiente, mais sintomas e danos a resposta imune causa ao organismo.

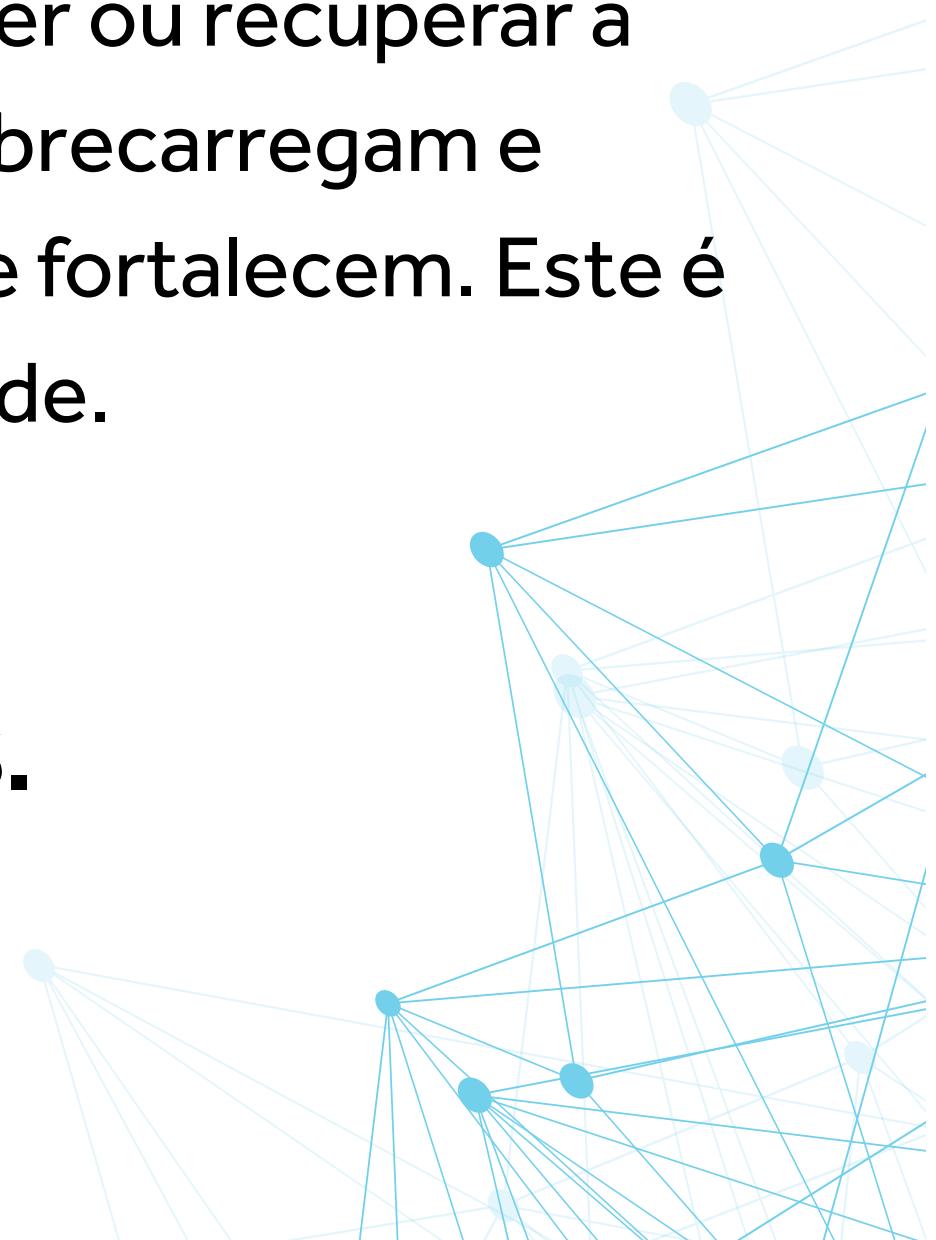
Sim: os principais danos de uma infecção pelo coronavírus são os que a imunidade cria no próprio corpo através de um processo conhecido por inflamação. Inflamação precisa ser na medida certa. Em excesso, destrói tecidos e causa imenso desconforto.

Quando a saúde prospera com os nutrientes e elementos diversos que requer, a imunidade tem melhores recursos para otimizar-se. É isso que devemos buscar com nossas escolhas e atitudes - especialmente na nutrição de cada dia.

Ao mesmo tempo, quando o organismo já convive com doenças tais como diabetes tipo 2, inflamação crônica e outros, o sistema imune fica sobre carregado, e menos eficiente para se defender de infecções virais de qualquer tipo.

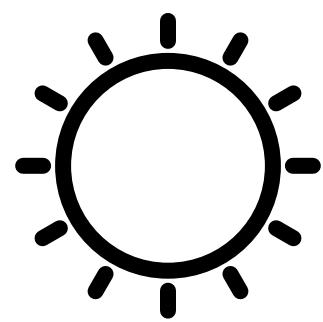
Por isto, a proposta de fortalecer a imunidade coincide com os esforços necessários para equilibrar, fortalecer ou recuperar a saúde. Identificar e eliminar hábitos que a sobre carregam e prejudicam. Favorecer escolhas que nutrem e fortalecem. Este é o trabalho de cultivo do jardim da própria saúde.

E É O CONHECIMENTO QUE TE PERMITE IDENTIFICAR AS MELHORES ESCOLHAS.

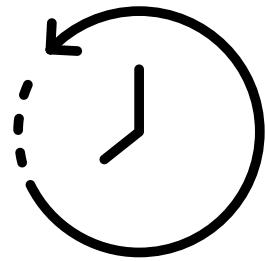




**1 LEMBRE-SE
DE TOMAR SOL
DIARIAMENTE**



De acordo com pesquisas,
VITAMINA D previne
infecções respiratórias.



10-15 minutos ao sol por volta
do meio-dia sem filtro solar
fornecem o suficiente.



Não pode tomar sol? Suplemente.
2000UI-4000UI é a quantidade
recomendada como segura
e efetiva pela ciência.

De acordo com pesquisas de alto grau de evidência, a Vitamina D ajuda na prevenção de infecções respiratórias. Mas, a Vitamina D é apenas a ponta do iceberg quando se trata dos benefícios da luz solar para a saúde humana.

Os seres humanos produzem vários "fotoproductos" importantes de peptídeos e hormônios quando a pele é exposta ao comprimento de onda da luz solar UVB. Estes incluem:

β-endorfina: opióaco natural que induz relaxamento e aumenta a tolerância à dor.

Peptídeo relacionado ao gene da calcitonina: um vasodilatador que protege contra hipertensão, inflamação vascular e estresse oxidativo.

Hormônio estimulador de melanócitos, que reduz o apetite e aumenta a libido.

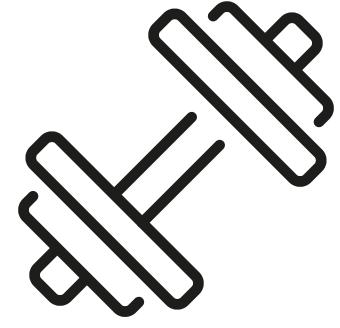
A exposição à luz brilhante durante o dia ativa a produção de melatonina, hormônio que nos faz dormir profundamente





2

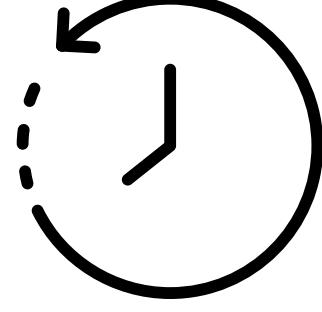
MANTENHA-SE
EM ATIVIDADE



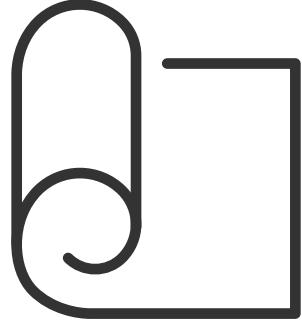
Exercícios físicos intensos e curtos ajudam no fortalecimento da imunidade ao criar stress temporário e intermitente.



Dê preferência para **treinos de resistência**, que fortalecem a musculatura.



Feito da maneira correta,
de 15 a 30 minutos bastam.



Atividades físicas leves, descontraídas e relaxantes, como yoga, alongamento, jogos e dança, **favorecem uma modulação hormonal que é pró saúde e pró imunidade.**

Estudos indicam que atividades físicas leves, descontraídas e relaxantes, como yoga, alongamento, jogos e dança, indicam benefícios para a imunidade ao contribuir para a redução da inflamação crônica.

Exercícios físicos curtos, intenso e intervalados podem ajudar no fortalecimento da imunidade ao criar stress temporário e intermitente. São os melhores para fortalecer massa muscular. É o caso dos treinos de resistência, com ou sem peso.

Busque apoio de um profissional caso ainda não pratique, mas lembre-se do que a ciência está mostrando: os melhores exercícios para a saúde são os curtos e intensos, como um bom treino de musculação, OU os de longa duração, porém moderados em intensidade, como uma boa caminhada ou uma prática de yoga.

O stress excessivo de atividade física intensa sustentada por longa duração pode enfraquecer a imunidade e oferecer uma brecha para ataques de vírus ou bactérias.



3

ALIMENTE-SE
COM COMIDA
DE VERDADE.



A alimentação é o fator primordial na construção da imunidade. Se tivéssemos que resumir tudo que o robusto corpo de evidências científicas de alto têm para dizer sobre o assunto em apenas uma frase, ela seria: "Maximize a densidade nutricional da sua alimentação, e evite sobrecarregar seu organismo com ingredientes nocivos."

Evite calorias "vazias" como os açúcares, farinhas e carboidratos refinados, produtos industrializados com aditivos químicos e óleos inflamatórios como o de soja, canola, milho, girassol e outros de perfil lipídico similar. **Prefira as boas gorduras naturais, como o azeite e a manteiga, por exemplo.**

Foque no consumo de alimentos ricos em proteína: eles são saciantes e altamente nutritivos, te permitindo se satisfazer com pouco. Além disso, a ciência demonstra que os aminoácidos (elemento constituinte das proteínas) têm um papel importante na qualidade da resposta imune do corpo aos agressores.

Evidências acumulam-se mostrando que a ingestão de uma boa quantidade de aminoácidos melhora a capacidade imunológica - modulando a ativação de linfócitos T, linfócitos B, células natural killers e macrófagos - efetivamente reduzindo a incidência, intensidade e duração dos sintomas da infecção e mortalidade.

Os pesquisadores apontam que mais proteína é uma sugestão especialmente importante para quem já passou dos 40 anos e vive na idade madura.

Isto porque normalmente o sistema de digestão, assimilação e transporte de proteínas vai perdendo eficiência conforme a idade, sugerindo a necessidade de suplementação.

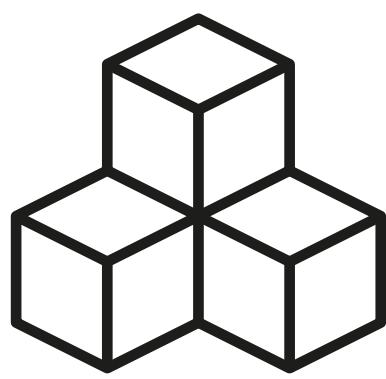
Primariamente, o aporte maior deve ser realizado através de alimentos naturais: ovos, carnes, feijões e outras fontes vegetais, além de outras possibilidades.

Pode fazer sentido somar à sua alimentação diária uma dose de extrato de proteína em pó: como um bom Whey Protein, ou uma proteína vegana.

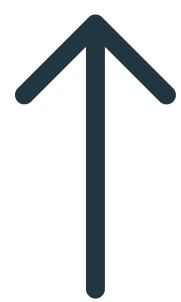


4 EVITE AÇÚCAR E FARINHA

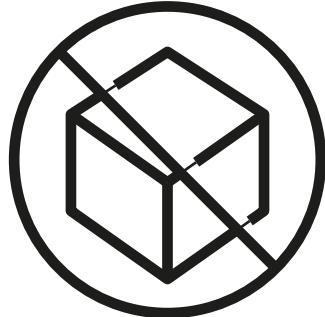




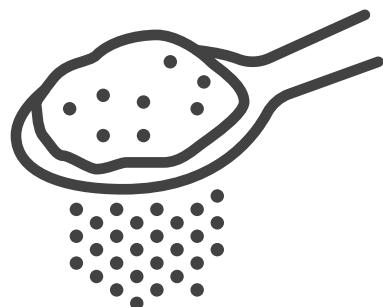
O consumo exacerbado de açúcares e carboidratos é condição necessária para o surgimento da **resistência à insulina: o grande inimigo da saúde e da imunidade**



A resistência à insulina, quando presente em graus elevados por muito tempo, evolui para a diabetes tipo 2 - doença que nos coloca no grupo de risco do Coronavírus



Para evitar o surgimento da diabetes tipo 2 e outras doenças crônicas igualmente ruins, **diminua o consumo de açúcares e carboidratos**



Um estudo mostrou que o açúcar diminui drasticamente a ação de glóbulos brancos. Essa baixa na imunidade dura **até 5 horas** após o consumo.

Não é novidade: Um estudo realizado em 1970 demonstrou que o açúcar diminui drasticamente a ação de glóbulos brancos. Essa baixa na imunidade dura até 5 horas após o consumo.

Estes são apenas seus efeitos imediatos, porém, a ciência já é categórica ao afirmar que o consumo exacerbado de açúcares e carboidratos por longos períodos é condição necessária para o surgimento da resistência à insulina: **o grande inimigo da saúde e da imunidade.**

Esta condição quando presente em graus elevados por longos períodos, é apontada como a principal responsável pelo surgimento de doenças crônicas graves como: diabetes tipo 2, doenças cardíacas, hipertensão e obesidade.

Pessoas com qualquer uma destas doenças crônicas entram na classe dos imunossuprimidos, pois o corpo está constantemente lutando contra uma ameaça interna permanente - ficando vulnerável às infecções.

Sim: comer excesso de açúcar e de amidos de forma consistente é uma atitude que te enfraquece e, possivelmente, te coloca no grupo de risco de doenças infecciosas.



5 SUPLEMENTE O QUE FOR NECESSÁRIO

D

VITAMINA D: fortalece a imunidade e é capaz de prevenir infecções do trato respiratório. Os suplementos de qualidade são seguros e eficazes

Zn

ZINCO: em estudos, demonstrou reduzir significativamente o risco de infecções e promover a função imune em pessoas de mais idade

C

VITAMINA C (1000mg) é um dos nutrientes que devem estar presentes em sua nutrição diária para que a imunidade possa funcionar adequadamente.

Um substancial corpo de evidências confirma que níveis elevados de Vitamina D fortalecem a imunidade, contribuindo para prevenir e modular a resposta das defesas do organismo às infecções do trato respiratório.

Além do sol, a suplementação feita com suplementos de qualidade é segura e eficaz - idealmente sempre em conjunto das vitaminas A (retinol) e K2 oferecidas no mesmo suplemento.

Além dela, pesquisas mostram que o Zinco é capaz de reduzir significativamente o risco de infecções e promover a função imune em pessoas de mais idade. Uma revisão de estudos demonstrou que uma quantidade entre **25-50 mg de zinco por dia podem reduzir a duração de resfriados em até 33%**.

O efeito é muito melhor quando a pessoa toma no dia a dia, preventivamente, e não como um remédio.

Um estudo de 1999 mostrou que a mega dosagem de vitamina C pode ser útil no tratamento da gripe logo após o surgimento dos primeiros sintomas, com doses de hora em hora de 1000 mg de vitamina C nas 6 primeiras horas e, a seguir, 3 vezes ao dia (mantendo a dose de 1000mg).

Em geral, os sintomas de gripes e resfriados relatados no grupo de teste diminuíram 85% em comparação ao grupo de controle após a administração dessa estratégia.

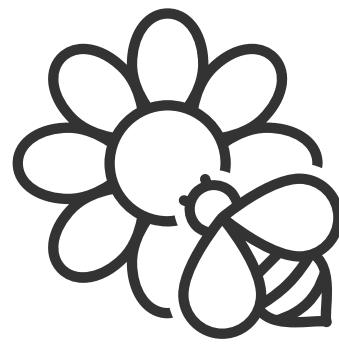
Existem outros nutrientes necessários para a imunidade, estes listados são alguns que merecem destaque até por serem os mais recomendados por nutricionistas.

É importante mencionar que **nutrientes NÃO são remédios**, e que não devem ser tomados apenas a saúde ameaça fraquejar, mas como parte do dia para manter-se forte todo o tempo.

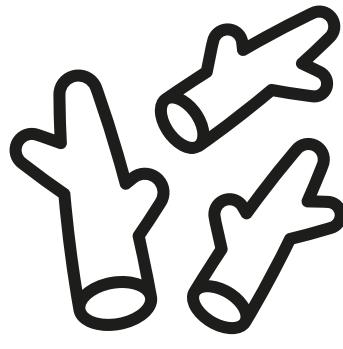


6 FAÇA USO DA FARMÁCIA NATURAL

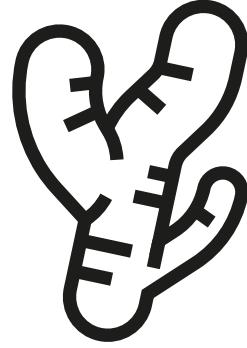




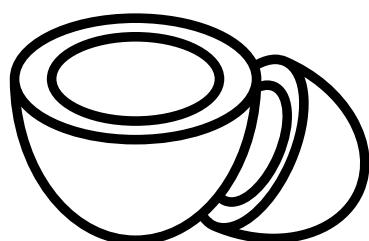
Própolis: o agente antiviral natural mais famoso da natureza. Seja em gotas ou em cápsulas, o ideal seria algo em torno de 20-30 gotas em jejum (ou 2-3 cápsulas) ao acordar e logo antes de dormir



Cúrcuma: com mais 5.600 estudos, é um dos anti-inflamatórios naturais mais utilizados na medicina oriental. Ajuda no combate à inflamação crônica sistêmica - grande inimiga da imunidade



Gengibre: Possui inúmeros compostos bioativos, como o gingerol, que ajudam no fortalecimento do sistema imune e no combate à infecção e inflamação, inclusive em dores de garganta.



Óleo de Coco: Fonte concentrada de ácido láurico, que pode matar patógenos nocivos, incluindo vírus, bactérias e fungos.

A woman with long dark hair, wearing an orange t-shirt, is smiling and playing with a young child. They are both sitting on the floor, surrounded by colorful plastic blocks. The woman is holding a stack of blocks, and the child is reaching for them. The background is a bright room with a window.

7

DIRECIONE
O FOCO DE
SUA ATENÇÃO
PARA O QUE
PRECISA SER
FEITO.

Cuidado com o fluxo de notícias da mídia, que quase sempre amplificam as notícias ruins com intuito de criar medo e gerar atenção, sem prover qualquer proposta de solução para os problemas.

Evite pânico, medo e conflitos.

O motivo é simples: Hormônios tais como a adrenalina e o cortisol produzidos pelo medo produzem uma resposta imunossupressora.

Ou seja, reduzem a resposta do nosso sistema imune - o sistema de defesa natural do corpo.

Portanto, priorize usar este tempo para ajudar a quem precisa, para olhar para dentro, aperfeiçoar-se através de leituras e cursos online, para tirar aquele projeto antigo do papel...

Faça o que está ao seu alcance. Cuide bem de si.

Foque na saúde e não na doença.





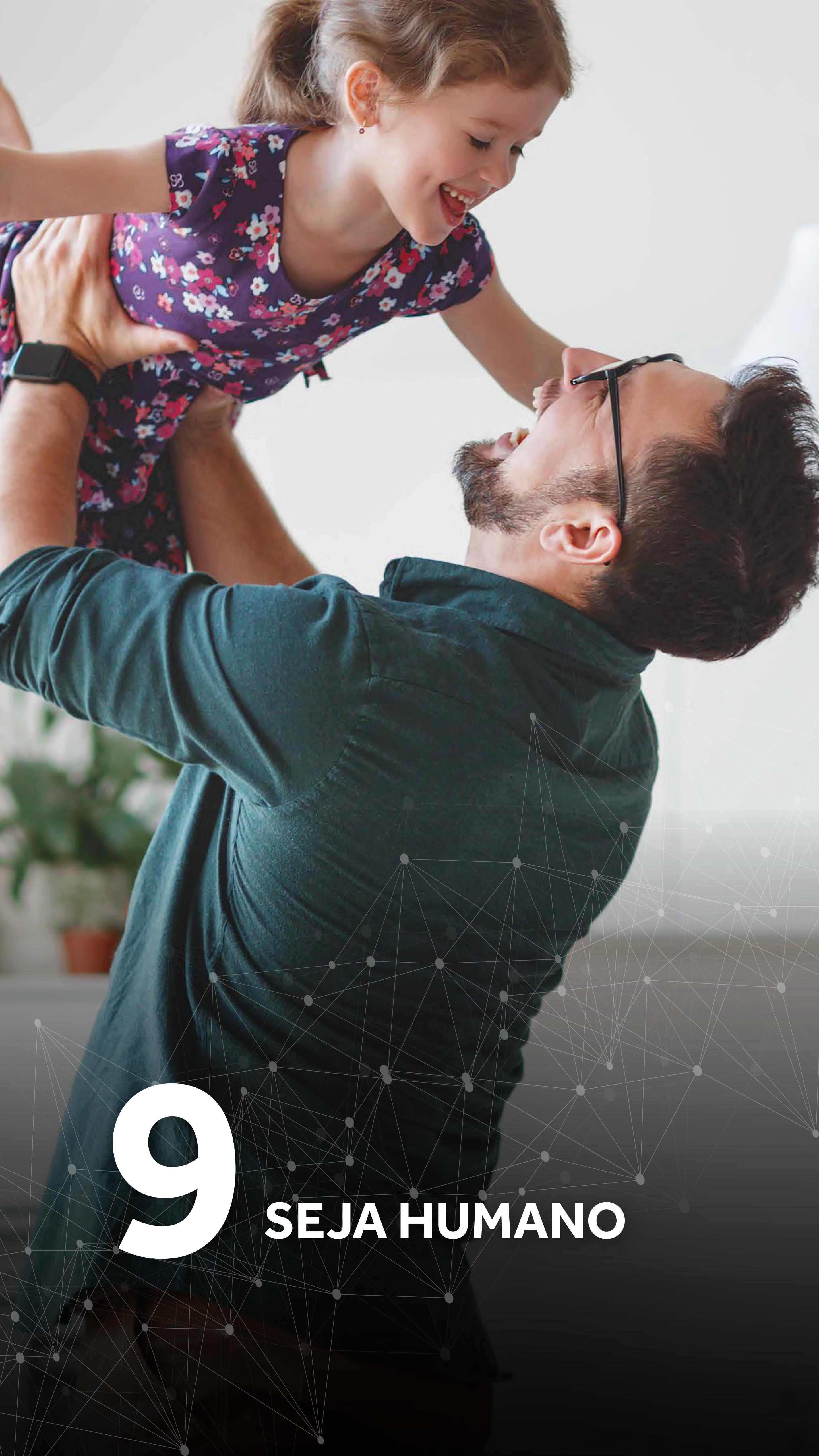
**8 CONFIE
NA CIÊNCIA**

Nunca na história da humanidade houve tanta cooperação entre as mentes brilhantes do corpo científico mundial com um objetivo comum.

Remédios, tratamentos e vacinas estão sendo desenvolvidos em tempo recorde, com resultados notáveis já apresentados.

Temos motivos de sobra para sermos otimistas, e para seguirmos o isolamento pelo tempo proposto pelas autoridades para também ganhar tempo para que os cientistas possam avançar na aplicação de suas soluções.



A young girl with blonde hair, wearing a purple floral top, is laughing heartily while being held up by a man. The man, wearing dark sunglasses and a dark t-shirt, is looking up at her with a joyful expression. They are both smiling. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

9

SEJA HUMANO

É hora de permitir que o melhor em você possa se manifestar.

Seja generoso, ofereça seu tempo e até ajuda financeira para quem precisa. Mantenha os empregos de quem precisa pelo máximo de tempo que for possível. **Seja prudente em suas decisões e auxilie quem sempre lhe ajudou.**

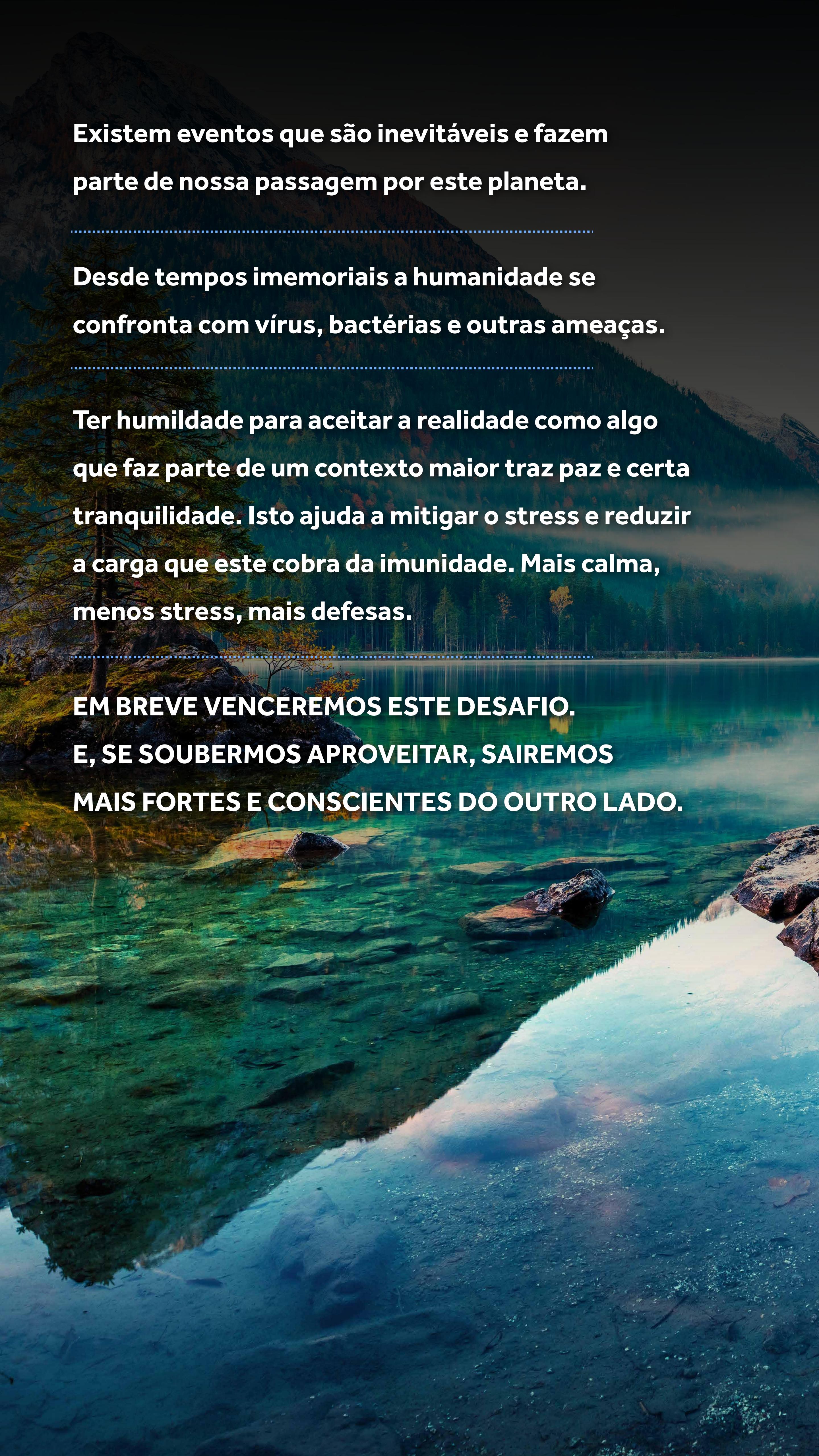
Ligue para as pessoas. Ofereça escuta e boas palavras. Seja uma rocha de tranquilidade neste oceano de turbulências. **Cuide bem de si e de quem está perto.**

Evite se misturar com o medo, o pânico, o ódio e os conflitos que emergem em qualquer situação de crise. **Seja parte da solução, e não do problema. Compartilhe boas notícias.**





10 PRATIQUE A ACEITAÇÃO

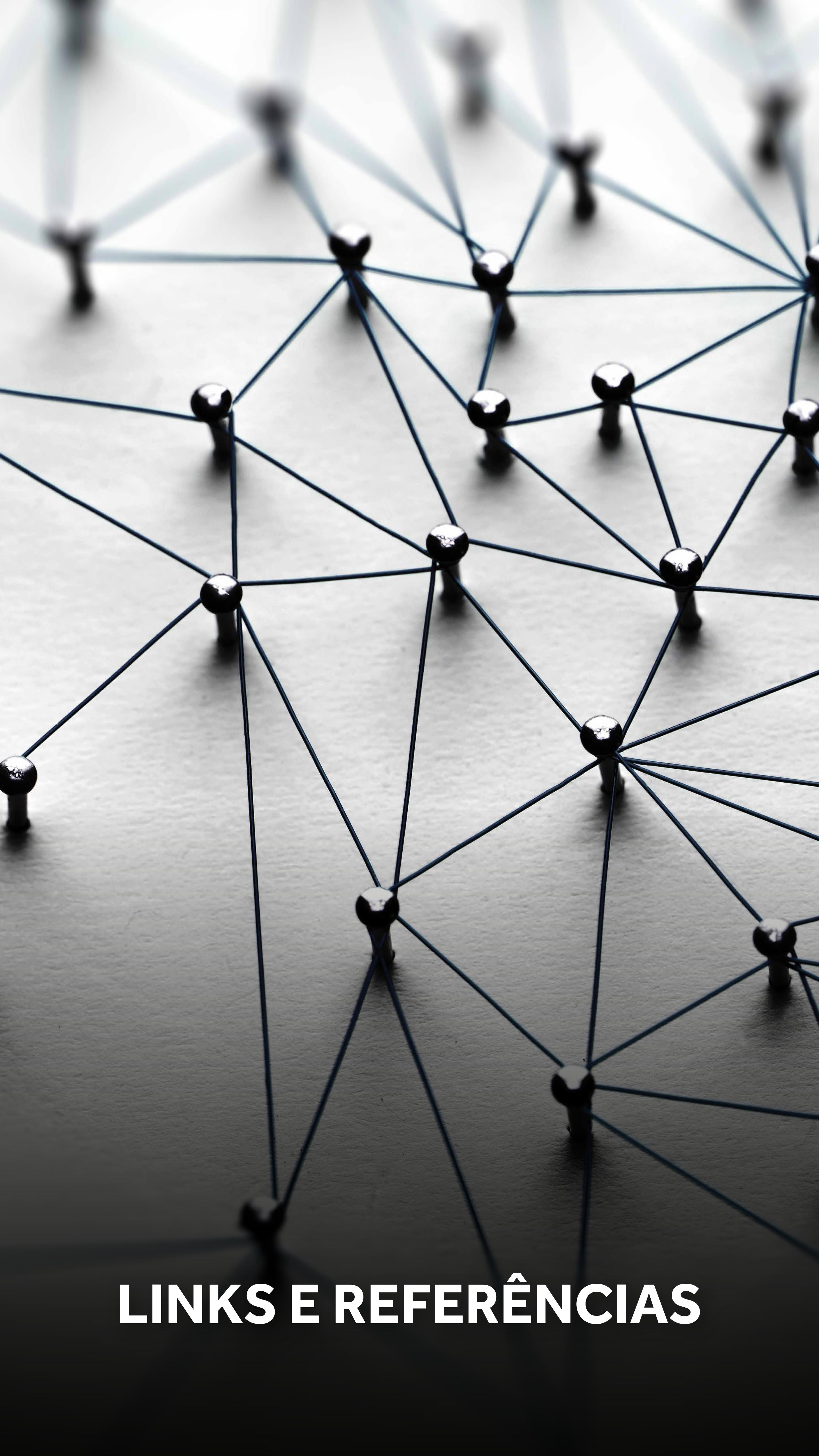


Existem eventos que são inevitáveis e fazem parte de nossa passagem por este planeta.

Desde tempos imemoriais a humanidade se confronta com vírus, bactérias e outras ameaças.

Ter humildade para aceitar a realidade como algo que faz parte de um contexto maior traz paz e certa tranquilidade. Isto ajuda a mitigar o stress e reduzir a carga que este cobra da imunidade. Mais calma, menos stress, mais defesas.

**EM BREVE VENCEREMOS ESTE DESAFIO.
E, SE SOUBERMOS APROVEITAR, SAIREMOS
MAIS FORTES E CONSCIENTES DO OUTRO LADO.**



LINKS E REFERÊNCIAS

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10582122>

<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/amino-acids-and-immune-function>

<https://www.eurekaselect.com/85522/article/regulatory-roles-amino-acids-immune-response>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16365100>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5986486/>

<https://academic.oup.com/ajcn/article-abstract/26/11/1180/4732762>

<https://www.bmj.com/content/356/bmj.i6583.long>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20824663>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3686844/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26319134>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2277319/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28515951>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29099763>

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD005532.pub3/full>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6335834/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32203088>

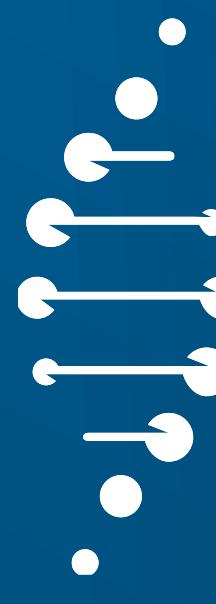
<https://www.bmj.com/content/356/bmj.i6583.long>



JORNADA DA LONGEVIDADE

**APRENDA MUITO MAIS.
FAÇA PARTE DESTA MUDANÇA**

QUERO PARTICIPAR



PROJETO LONGEVIDADE



@flaviopassos



/flaviopassos