



Importância alimentar

Respiração mais saudável

Peixes, legumes e frutas são considerados alimentos protetores contra a asma

A alimentação saudável exerce papel importante na manutenção da nossa saúde, pois a partir da nossa dieta recebemos energia suficiente para realizarmos as nossas atividades diárias. O desequilíbrio no organismo causado por uma alimentação inadequada pode vir a desencadear diversos sintomas, desde uma indisposição até mesmo o surgimento de muitas doenças como a obesidade, diabetes, hipertensão e aterosclerose, doenças respiratórias dentre outras que podem ser muito agressivas ao nosso corpo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, as doenças respiratórias estão entre as maiores causas de mortes no mundo, as quais podem ser classificadas como agudas e crônicas, dependendo de sua gravidade.

Dentre as doenças respiratórias crônicas, inclui-se a asma, uma doença na qual ocorre o estreitamento e inflamação dos brônquios, tornando o processo de respiração mais difícil. Essa doença pode ser manifestada desde a infância até mesmo na fase adulta e possui como fatores de risco o fumo, poluição do ar, poeiras, ácaros, obesidade, hereditariedade ou até mesmo a alergia a certos alimentos. Além disso, entre os sintomas mais comuns de pessoas que possuem asma estão a falta de ar e a tosse seca.

Em estudos recentes foram relacionados a prevalência de asma com os hábitos alimentares, por meio de questionários dos padrões alimentares. Dessa forma, foi constatado por conta desses estudos que os hábitos alimentares ricos em gorduras, açúcares e sal, bem como maiores consumos de carnes e embutidos, tiveram maiores associações tanto na prevalência como na incidência de asma.

Além disso, esse mesmo estudo pode demonstrar também que os alimentos como peixes, legumes e frutas são considerados alimentos protetores contra a asma, isto porque esses alimentos podem atuar como anti-inflamatório e antioxidante no organismo, por apresentarem ácidos graxos insaturados, vitaminas e minerais, os quais são essenciais para um desenvolvimento saudável. Entretanto, um dos estudos demonstrou não depender de fatores hereditários para o aparecimento da asma entre os pacientes avaliados.

Há relatos também que os problemas respiratórios po-



Jefferson Christofolotti/Embrapa

Os peixes estão entre os alimentos que contêm propriedades que auxiliam na proteção contra a asma



Paulo Lanzetta/Embrapa

Vitamina C presente na laranja é tida como agente antioxidante: melhora das inflamações ocasionadas pela asma

dem ser desencadeados a partir de consumo de determinados alimentos, ou seja, pessoas com alergia a certos alimentos podem vir a ter inflamações nasais ou pulmonares, as quais impedem a passagem de ar, começando uma crise asmática. Embora esses problemas possam ser mais raros, os alimentos que fortemente estão associados às crises podem ser os ovos, leite e os queijos.

Outra evidência tem sido associada ao aparecimento de problemas respiratórios em decorrência da obesidade. No entanto, não se tem essa conclu-

são, mas estudos mostram que o aumento da obesidade e da asma ocorrem de forma simultânea, muitas vezes relacionada ao cardápio pobre em alimentos promotores da saúde, como as frutas e legumes.

Além disso, pessoas obesas estão mais predispostas a desencadear processos inflamatórios, como também podem ter o aumento da dispnéia, apresentando dificuldades na respiração e, ainda, possuem grandes limitações na respiração quando na prática de exercícios físicos.

Alguns minerais e vitaminas são muito importantes para as

buindo na melhor passagem do ar, ou seja, ocorre diminuição das crises de falta de ar, sendo encontrado em alimentos como o espinafre, feijão, nozes e sementes. Já a vitamina C tem sido reportada como agente antioxidante que colabora na melhora das inflamações ocasionadas pela asma e, conseqüentemente, pode contribuir com a diminuição das crises, além de favorecer o fortalecimento do sistema imunológico. As frutas consideradas fontes de vitamina C podem ser as frutas cítricas como a acerola, laranja, limão, abacaxi, tangerina, entre muitas outras.

Muitas evidências têm demonstrado que a alimentação pode influenciar diretamente nas vias respiratórias, tanto na prevenção como na redução de sintomas dessas doenças, principalmente por apresentar nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo que podem contribuir também na melhora do sistema imunológico. Dessa forma, frutas e verduras devem ser consumidas sem restrições.

Para as pessoas que já seguem um tratamento da doença, é necessário conciliar um estilo de vida saudável, evitando poluição, cigarros, além de evitar o consumo de alimentos industrializados, ricos em gorduras. A prática de exercícios respiratórios e leves é importante, pois pode contribuir no fortalecimento do corpo e do sistema respiratório. E não se esqueça de beber água, pois, além de ser essencial, ajuda na hidratação do corpo e contribui com a eliminação das secreções dos pulmões e brônquios, favorecendo uma melhor passagem do ar.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Jocelim Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: www.jocelimsalgado.com.br. E-mail: jocelimsalgado@usp.br.