

Título: Nutrition, immunity and COVID-19

Autor: Philip C Calder

Revista: BMJ Nutrition, Prevention and health

Data de publicação: 20 de maio de 2020

Tipo de publicação: Revisão

Referência: Calder PC. Nutrition, immunity and COVID-19. BMJ Nutrition, Prevention & Health 2020;0. doi:10.1136/bmjnph-2020-000085

Link: <https://nutrition.bmj.com/content/early/2020/05/20/bmjnph-2020-000085>

Financiamento: O autor* não declarou um financiamento específico para esta pesquisa de nenhuma agência de fomento nos setores público, comercial ou sem fins lucrativos.

Comentários:

Este é um artigo de revisão integrativa**, que sintetiza as pesquisas disponíveis sobre determinada temática.

O artigo em '*Nutrition, immunity and COVID-19*', de PC Calder, sumariza o papel de nutrientes específicos no sistema imunológico, particularmente, aqueles envolvidos na defesa antiviral. O papel da nutrição na superação da disbiose da microbiota intestinal também é discutida, bem como seu papel na imunidade. O autor também descreve características gerais do sistema imunológico e da infecção do coronavírus.

Não existem estudos nutricionais publicados no contexto de SARS-CoV-2 ou COVID-19, mas esta revisão traz informações relevantes do papel de nutrientes em infecções virais (como da influenza) e em infecções respiratórias. Tais informações nos ajudam a entender o papel da nutrição na COVID-19, enquanto outros estudos mais específicos não são publicados.

Vale lembrar, que embora seja importante, a nutrição é apenas um dos muitos fatores que determinam a resposta imunológica de um indivíduo a um patógeno,

como um vírus. Há evidências de que a função imunológica diminui com o envelhecimento e com a obesidade, por exemplo.

Qualidade do sono, nível de stress, consumo de álcool, doenças são outros fatores que vão influenciar a forma como o corpo lida com patógenos (ver infográfico: <http://sban.org.br/arquivos/artigo-comentado-calder-infografico.pdf>).

Mensagens chave:

- Várias vitaminas (A, B6, B12, folato, C, D e E) e oligoelementos (zinco, cobre, selênio, ferro) desempenham papéis fundamentais no apoio ao sistema imunológico humano e na redução do risco de infecções. O zinco e o selênio parecem ter papéis especiais na imunidade antiviral.
- Entre as boas fontes alimentares dos principais nutrientes que sustentam o sistema imunológico, estão uma variedade de frutas, vegetais e nozes, laticínios, ovos, peixes e carnes e alimentos fortificados. Quando necessário, os suplementos também podem ser usados para alcançar o status ideal de vitaminas e minerais. A ciência emergente indica que a microbiota intestinal desempenha um papel na determinação da resposta imune, e probióticos, em particular alguns lactobacilos e bifidobactérias, podem proteger contra infecções.
- Não existe nenhum alimento ou suplemento nutricional que impeça a pessoa de ser exposta ao vírus. Mas uma dieta apropriada geralmente significa melhor defesa contra patógenos, como vírus.

***Conflito de interesse do autor:** O autor informou que possui financiamento para pesquisa da Bayer Consumer Care; atua como consultor da BASF AS, DSM, Cargill, Smartfish, Nutrileads, Bayer Consumer Care e Pfizer (agora GSK) Consumer Healthcare; recebeu reembolso por viagens e / ou palestras da Danone, Fresenius Kabi, Baxter Healthcare, B Braun Melsungen, Pfizer (agora GSK) Consumer Healthcare, Abbott, Smartfish, Biogredia e California Walnut Commission; e é Presidente e membro do Conselho de Administração da Filial Europeia do International Life Sciences Institute.

**** Revisão integrativa** é quando o autor explora o tema por meio da investigação de trabalhos, sem, contudo, descrever detalhadamente os critérios pormenorizados para obter os artigos encontrados. O texto integrativo é livre, e muitos especialistas o utilizam para explicar o “estado da arte” de um assunto. Todavia, esse trabalho deve conter uma estrutura racional e desmembrar os tópicos sobre o tema relacionado.