

# Covid e Obesidade - Qual a relação?

Por Patrícia Freitas\*



Photo by Jérémy Stenuit

O Covid-19 é uma doença infecciosa causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, o primeiro caso foi relatado à Organização Mundial da Saúde (OMS) em 31 de dezembro de 2019 como resultado de um paciente com pneumonia em uma cidade da China.

COVID-19 ocasiona uma infecção respiratória caracterizada por sintomas leves a graves, como tosse seca, febre e dificuldade para respirar. O *National Center for Immunization and Respiratory Diseases* (NCIRD) aponta alguns fatores de risco que estão associados a maior gravidade da manifestação do Covid-19 tais como idade avançada, sexo masculino e a presença de múltiplas doenças que foram claramente identificadas como os principais fatores de risco para o desenvolvimento de COVID-19 grave. Evidências emergentes mostram que o sobrepeso e a obesidade predis põem a sintomas graves e prognóstico negativo para Covid-19.

A obesidade induz um estado de inflamação crônica. Pessoas obesas também têm um nível mais alto de leptina, que é pró-inflamatória. Essa desregulação pode interferir no funcionamento do sistema imune e pode explicar as complicações em pacientes com Covid-19.

O vírus entra na célula através de uma enzima que está amplamente presente nas células gordurosas favorecendo a entrada do vírus nessas células, prolongando a duração da eliminação do vírus e intensificando a gravidade da doença.

A dieta mediterrânea, caracterizada por uma ingestão alta de frutas, vegetais, legumes, azeite, grãos inteiros, nozes, com moderado de laticínios, peixes, aves, baixo consumo de carnes vermelhas, essa alimentação pode contribuir por ser considerada anti-inflamatória.

A necessidade de isolamento social gerada pela pandemia do Covid 19 pode causar ou agravar a obesidade e suas comorbidades (por exemplo, hipertensão, diabetes tipo 2) devido a mudanças no estilo de vida da população.

Em conclusão, a obesidade pode ser considerada um fator de risco para COVID-19 e a necessidade de isolamento social pode ter impacto no estado nutricional dos indivíduos e preocupar-se com as orientações sobre os cuidados com a alimentação e prática de atividade física pode minimizar os possíveis impactos negativos da doença.

*\*Patrícia Freitas é Nutricionista, Especialista em Nutrição em Pediatria pela FMUSP, em Nutrição Clínica pelo Ganep e tem 8 anos de experiência hospitalar.*