

Freepik



DA REDAÇÃO

O aumento da preocupação em relação aos cuidados com a saúde, principalmente no quesito imunidade, foi impulsionado pela pandemia e isso fez com que uma boa parcela da população adotasse novos hábitos como

# Nutrólogo destaca micronutrientes essenciais que auxiliam na prevenção de doenças virais

*Vitaminas C, D, E e as do complexo B, além de minerais como zinco e selênio são fundamentais para o fortalecimento da imunidade*

recurso para prevenir doenças. Números da mais recente pesquisa da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (ABIAD) apontam que em 59% das residências no Brasil, pelo menos uma pessoa consome suplemento alimentar, sendo 90% como complemento à alimentação e 85% para promoção de saúde e bem-estar.

O papel da suplementação, no caso da parcela da população que não conse-

que suprir a quantidade ideal de micronutrientes com a dieta do dia a dia, é atuar na prevenção de doenças. "Os suplementos alimentares, vitamínicos e minerais são direcionados a pessoas saudáveis, para fornecer nutrientes e substâncias que sejam complementares a alimentação ou estejam deficitárias no organismo. Houve uma enorme evolução nutricional neste setor, além dos formatos tradicionais em líquido, cápsulas e comprimidos, contamos com uma nova geração de suplementos vitamínicos em gomas, mais práticos, pois não precisam de água para serem consumidos", explica o cardiologista e chefe de nutrologia do Instituto Dante Pazzanese (SP), Dr. Daniel Magnoni. Mas afinal, quando o

assunto é fortalecimento do sistema imunológico, quais as principais vitaminas e minerais que somadas a um estilo de vida saudável podem auxiliar nas defesas do organismo? "O consumo de três a cinco porções diárias de frutas, legumes e verduras ajuda a suprir a necessidade de vitaminas, principalmente as do complexo B, C, D e E, além de minerais como zinco e selênio, que são fundamentais para a boa saúde e fortalecimento da imunidade", acrescenta Dr. Magnoni.

Vitaminas e minerais aliados da imunidade infantil:

**Complexo B** - proteção e desenvolvimento de neurônios e formação de células vermelhas do sangue.

**Vitamina C** - defesas do organismo e papel de auxiliar com a imunidade e disposição.

Vitamina D - regulador do sistema imune e absorção de minerais como o cálcio.

**Vitamina E** - em concentração acima da recomendada contribui positivamente com a função imune.

Selênio - Essencial para o sistema imune e equilíbrio de oxidação-redução e proteção do DNA.

Zinco - Atua no sistema imunológico, cicatrização de ferimentos e fortalecimento de unhas e cabelo.

## Loterias



### MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2408

04 29 30 38 43 57

### QUINA

Acumulou - Concurso 5655

01 28 31 68 78

### DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2272

14 15 28 33 44 46

03 04 07 09 31 46

### TIMEMANIA

Acumulou - Concurs 1687

33 42 62 65 71 73 75

### LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2212

04 05 23 30 48 58 60

61 62 63 64 76 82 83

84 85 86 89 92 98



Dia: 13/09

ANGELIS TEREZA SEGURA

ELZA AP. DE MELLO CUGLIERI

EZERCILIA MARIA F. MARTINS

FRANCIELI PICOLOTTI

FRANCINE G. AFONSO

GUILHERME MORTAGUA

JERSULINDO ALVES ARANHA

LEILA BELONI

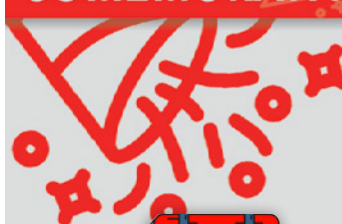
MARISTELA G. ROSSI

NADIR CARVALHO PISTORI

NILZA ZANARDI

POLLYANA GOMES DA SILVA

## DATAS COMEMORATIVAS

DIA  
13

Dia do Programador

Dia do Agrônomo