



IMUNONUTRIÇÃO: OS BENEFÍCIOS DA SUPLEMENTAÇÃO PARA A IMUNIDADE

TATIANA DE FREITAS TAVARES; JÉSSICA DE LIMA MARTINS

Introdução: o sistema imunológico é um conjunto de células e moléculas responsável por desencadear o processo de defesa do organismo contra antígenos sendo fundamental para inibir processos infecciosos, crescimento tumoral, recuperar o estado de saúde ideal entre outros, nesse contexto surgiram abordagens sobre o termo imunonutrição que consiste no efeito farmacológico dos nutrientes no tratamento e prevenção de enfermidades. **Objetivos:** conscientizar a respeito do tema e descrever os nutrientes imunomoduladores **Metodologia:** trata-se de uma revisão de literatura tendo como base de dados artigos científicos de 2020-2023 **Resultados:** diversos estudos têm evidenciado que certos nutrientes além do seu papel fisiológico e nutricional possuem a capacidade de acentuar o funcionamento do sistema imune atuando em processos metabólicos e inflamatórios uma vez que indivíduos enfermos e/ou muito injuriados como pacientes críticos, oncológicos e cirúrgicos necessitam de uma maior cobertura desse sistema. observou-se então o potencial imunomodulador de diversos nutrientes destacando-se entre eles a glutamina, arginina e ômega-3, esses nutrientes podem contribuir para o fortalecimento do sistema imune através de alguns mecanismos como: melhora da função da barreira intestinal, atuação sobre processos inflamatórios e auxílio na defesa celular. vale ressaltar que esses aminoácidos são considerados condicionalmente essenciais, quando a produção endógena é insuficiente e no caso do ômega, este é considerado gordura essencial pois o organismo não consegue produzi-lo, portanto deve ser levado em consideração a suplementação dos mesmos para modular o sistema imunitário de maneira a se alcançar a recuperação do estado de saúde e a prevenção de complicações decorrentes de baixa imunidade e processos inflamatórios. **Conclusão:** a glutamina promoveu a manutenção da barreira intestinal, serviu de substrato para os enterócitos, inibiu a depleção da massa muscular e reduziu a taxa de infecções; a arginina aumentou a produção de linfócitos t e citocinas e auxiliou no processo de cicatrização; o ômega-3 atuou inibindo processos inflamatórios, diminuiu a produção de radicais livres reduzindo o estresse oxidativo, atuou na prevenção de doenças cardiovasculares através do efeito antitrombótico. nesse contexto vale ressaltar a importância de mais estudos a respeito dos imunomoduladores visto que estes são de grande relevância para a manutenção da saúde e o bem-estar

Palavras-chave: Imunonutrição, Imunidade, Imunomoduladores, ômega-3, Glutamina e arginina.