



Mineral fortalece o sistema imunológico, melhorando o desempenho do organismo no combate a doenças causadas por vírus, fungos e bactérias



Gláucia Pastore, da Unicamp: “Em condições normais, com dieta equilibrada, os alimentos podem fornecer a quantidade necessária do mineral”

Daniela Nucci
daniela.nucci@rac.com.br

A busca por uma alimentação saudável tem feito muita gente prestar mais atenção aos nutrientes presentes em cada alimento. Os benefícios e as fontes de alguns já foram incansavelmente divulgados, mas sobre outros ainda podem pairar dúvidas. Quer ver? Você sabe para que serve e onde pode ser encontrado o zinco?

A professora de bioquímica Gláucia Maria Pastore, da Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA) da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**, responde: “Esse mineral é muito importante para manter a saúde, pois, de forma geral, atua fazendo o sistema imunológico funcionar adequadamente. Seu papel na produção de substâncias que vão garantir imunidade contra as infecções já é constatado na literatura”. Além disso, segundo a especialista, ele integra a estrutura de enzimas que fazem a defesa contra radicais livres que favorecem a inflamação e o envelhecimento.

“Os alimentos mais ricos em zin-

co são de origem animal e ajudam a fortalecer o sistema imunológico, deixando o organismo mais forte para o combate a doenças causadas por vírus, fungos e bactérias. Sendo assim, a falta de zinco pode provocar alterações na sensibilidade dos sabores, queda de cabelo, dificuldade de cicatrização e problemas de crescimento e desenvolvimento nas crianças”, diz Gláucia. A deficiência desse mineral pode, ainda, acarretar em psoríase, pele seca e amarelada, aumento dos níveis de glicose no sangue, mau funcionamento do fígado, aumento dos efeitos do estresse e aceleração do envelhecimento.

A professora informa que o zinco também tem efeito na fertilidade masculina, deixando o espermatozoide mais sadio e com maior mobilidade. Na mulher, o mineral favorece a boa formação dos óvulos. Segundo ela, a literatura aponta a necessidade de ingestão de 20 a 25 miligramas de zinco por dia para homens em tratamento de infertilidade, enquanto durar o processo. “Acima de 40 miligramas diários já há

efeitos antagônicos para a saúde”, alerta.

Onde tem?

O zinco é encontrado em carnes, ostra, semente de abóbora, soja cozida, amêndoa, amendoim, grão-de-bico, ervilha, feijões e ovo. O consumo mínimo indi-

cado é de sete miligramas por dia para mulheres e oito para homens entre 14 e 50 anos. A partir dessa idade, a ingestão diária recomendada é de oito miligramas para as mulheres e 11 para os homens.

De acordo com Glaucia, a necessidade de suplementação deve ser avaliada por

um profissional quando há ausência de fontes de zinco na alimentação e em situações de excesso de atividade metabólica. “Em condições normais, com dieta equilibrada, os alimentos podem fornecer a quantidade necessária do mineral”, afirma.

Amendoim é
uma importante
fonte de zinco



Os pequenos também precisam

A presença do zinco no prato dos pequenos é fundamental para que eles cresçam fortes e saudáveis. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), entre as principais causas de morte infantil estão diarreia (o problema é responsável por 18% dos óbitos de crianças no mundo) e pneumonia, ambos diretamente relacionados à falta desse mineral. A importância do nutriente é tanta que a organização desenvolve nos países mais carentes uma ação para incluir suplemento de zinco na dieta da garotada. “As crianças têm um sistema imunológico mais frágil do que o dos adultos, por isso uma alimentação rica em zinco é de extrema importância”, avisa a professora Glaucia Pastore, da [Unicamp](#).

Já pro prato!

Alimentos ricos em zinco, segundo a professora Glaucia Pastore, da [Unicamp](#). Os valores informados correspondem ao que é absorvido pelo organismo

Ostras cozidas

100g - 39mg

Carne bovina assada

100g - 8,5mg

Peru cozido

100g - 4,5mg

Carne de vitela cozida

100g - 4,4mg

Fígado de frango cozido

100g - 4,3mg

Cordeiro cozido

100g - 4mg

Semente de abóbora

57g - 4,2mg

Soja cozida

86g - 4,1mg

Amêndoas

78g - 3,9mg

Amendoim

72g - 3,5mg

