



A comida picante, muito típica de países asiáticos, pode proteger contra doenças autoimunes.

O que comemos tem impacto nas doenças autoimunes

Página 1 / 1

Alimentação Da comida picante ao café e chocolate, congresso falou de "amigos" e "inimigos" destas doenças

O que é que a comida picante tem a ver com as doenças autoimunes? Ou o chocolate? Ou o café? A resposta foi dada por Yehuda Shoenfeld, médico especialista em Medicina Interna, durante o IIº Congresso Internacional de Autoimunidade, uma conferência que levou a Lisboa mais de duas mil pessoas este fim de semana.

«Yehuda Shoenfeld falou sobre o mosaico da autoimunidade, o que significa que para que apareçam as doenças autoimunes tem de haver um mosaico de factores e um destes é a dieta», explicou Carlos Vasconcelos, médico internista e presidente honorário da conferência.

De facto, o que comemos

tem influência nas doenças autoimunes, reforça o especialista. «A nutrição pode ser um caminho extraordinário para sabermos lidar melhor com este tipo de doenças. Saber, por exemplo, que a comida picante, muito típica de países asiáticos, pode proteger contra as doenças autoimunes devido à capsaicina, um composto

que existe em forma de uma pomada para as dores musculoesqueléticas», afirma. «Também a curcumina, que existe no açafrão, é um factor protector. Ou seja, a natureza encerra em si mecanismos claramente protectores, que nós não temos conseguido usar», exemplifica.

Outros alimentos há, como o chocolate que pode também ser benéfico, embora em grandes doses passe a tornar-se inimigo da balança. «Já o café, pode ser mau para a artrite reumatóide, mas pode ser bom para a esclerose múltipla. E também fumar cannabis pode ter um efeito protector, ou calmante, para as doenças autoimunes, apesar de estar bem demonstrada a associação prejudicial do tabaco a algumas destas doenças», acrescenta o especialista.

Os segredos dos parasitas

«Outro tema extraordinário é o relacionado com os helmintas - parasitas onde se incluem as lombrigas - e a sua importância na prevenção e tratamento das doenças autoimunes. Estes parasitas, a que já chamaram 'velhos amigos' do ser humano, arranjam mecanismos para fazer com que o sistema imune não os ataquem (e assim eles podem viver 'em paz' nos intestinos). Existem relatos publicados de doentes autoimunes tratados com ovos desses parasitas. Ora, algumas das moléculas que são responsáveis por essa tolerância imunológica foram já identificadas e poderão vir a ser usadas como um medicamento para o tratamento destas doenças», diz.