



ALERGIAS ALIMENTARES

X

DOENÇAS AUTO-IMUNE



NUTRIÇÃO

X

SAÚDE IMUNOLÓGICA



PRAZER!



Graduada em **Nutrição** pela Universidade Federal de Ouro Preto

Pós Graduada em **Nutrição Clínica Funcional** - Individualidade Bioquímica e
Regulação Metabólica –

VP Centro Ensino e Pesquisa – São Paulo – SP

Pós Graduada em **Nutrição Ortomolecular e Nutrigenômica – com ênfase em
Suplementação Esportiva** - Fapes – Fundação de Apoio ao Ensino e Pesquisa – São
Paulo – SP

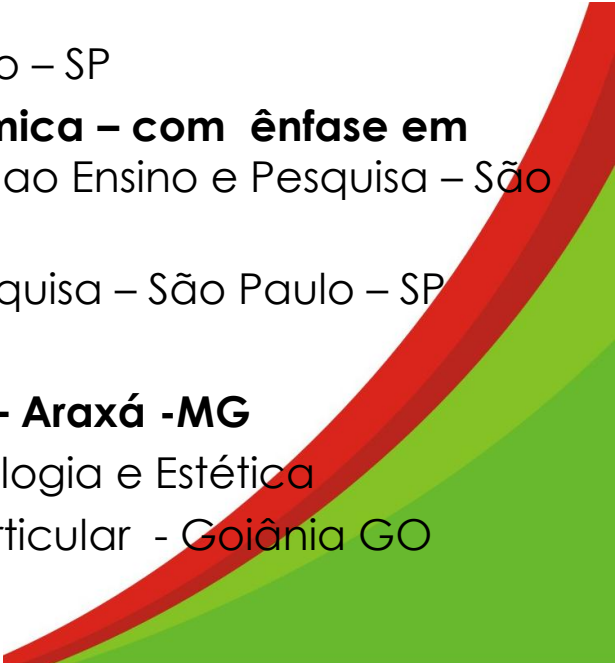
Pós graduanda em **Fitoterapia** - VP Centro Ensino e Pesquisa – São Paulo – SP

Extensão em **Nutrição Esportiva**

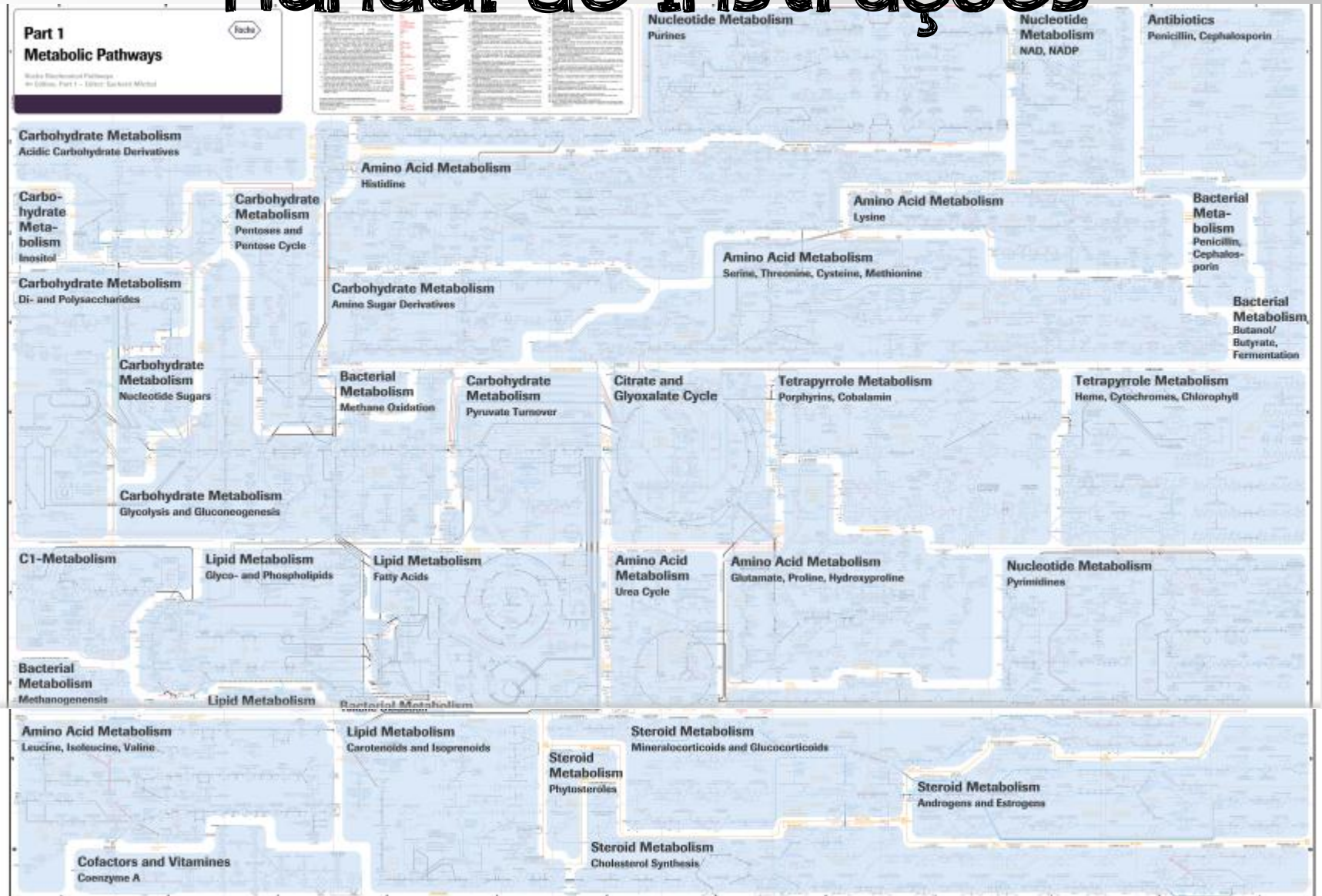
Sócia – Proprietária e Nutricionista da Vitale – Araxá -MG

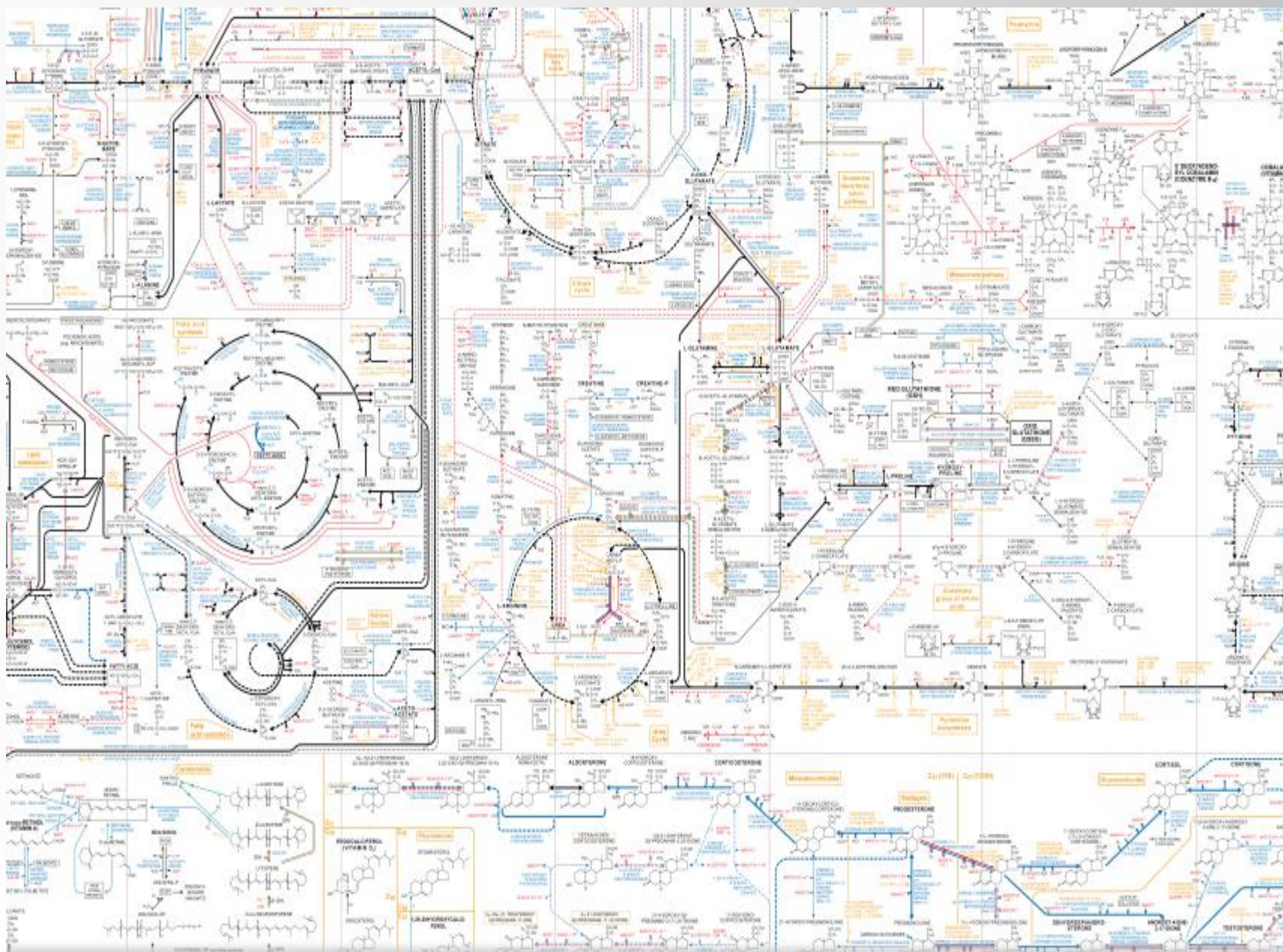
Clinica de Pilates – Fisioterapia – Nutrição – Psicologia e Estética

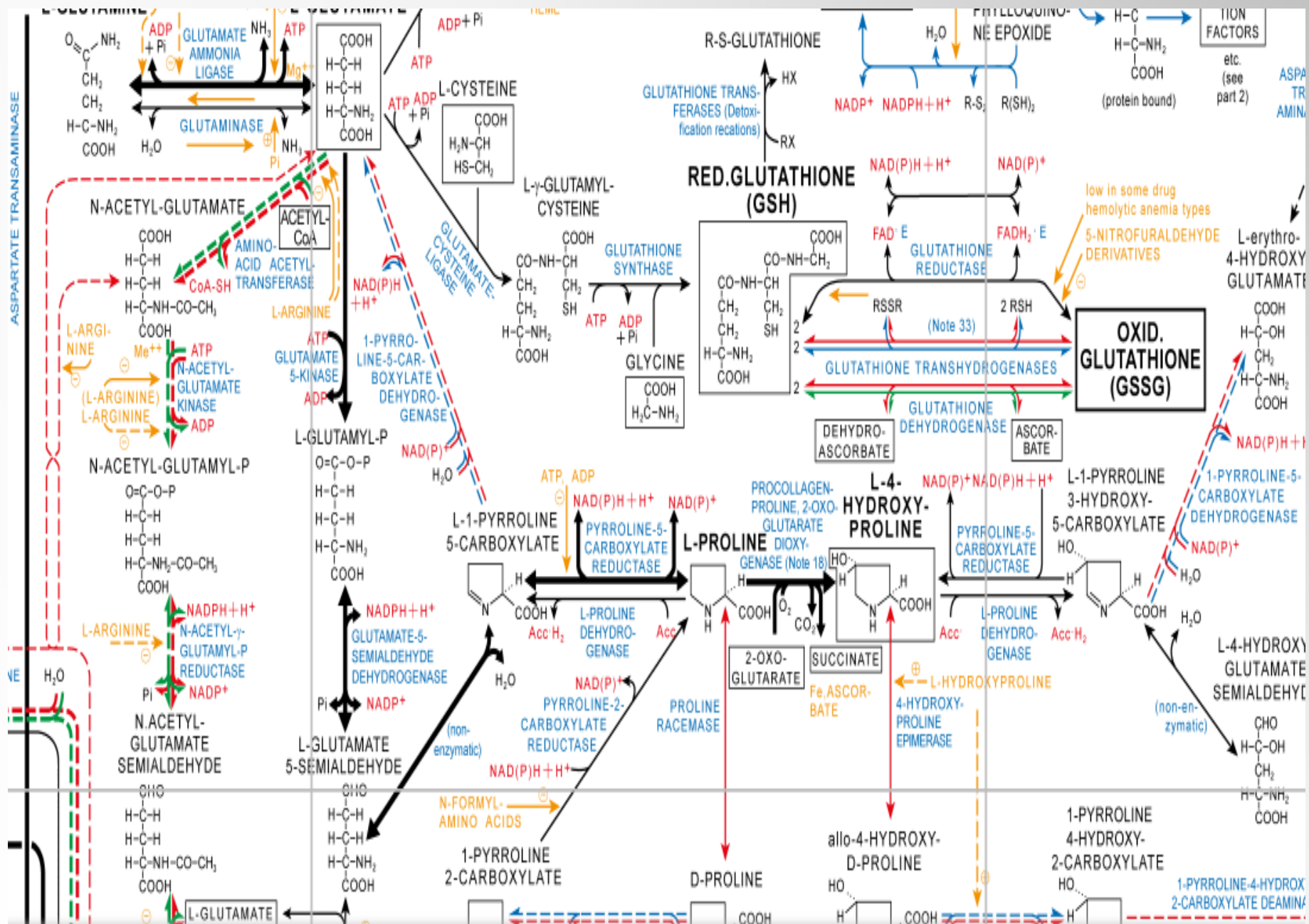
Nutricionista na **Academia Flamboyant** e Consultório Particular - Goiânia GO



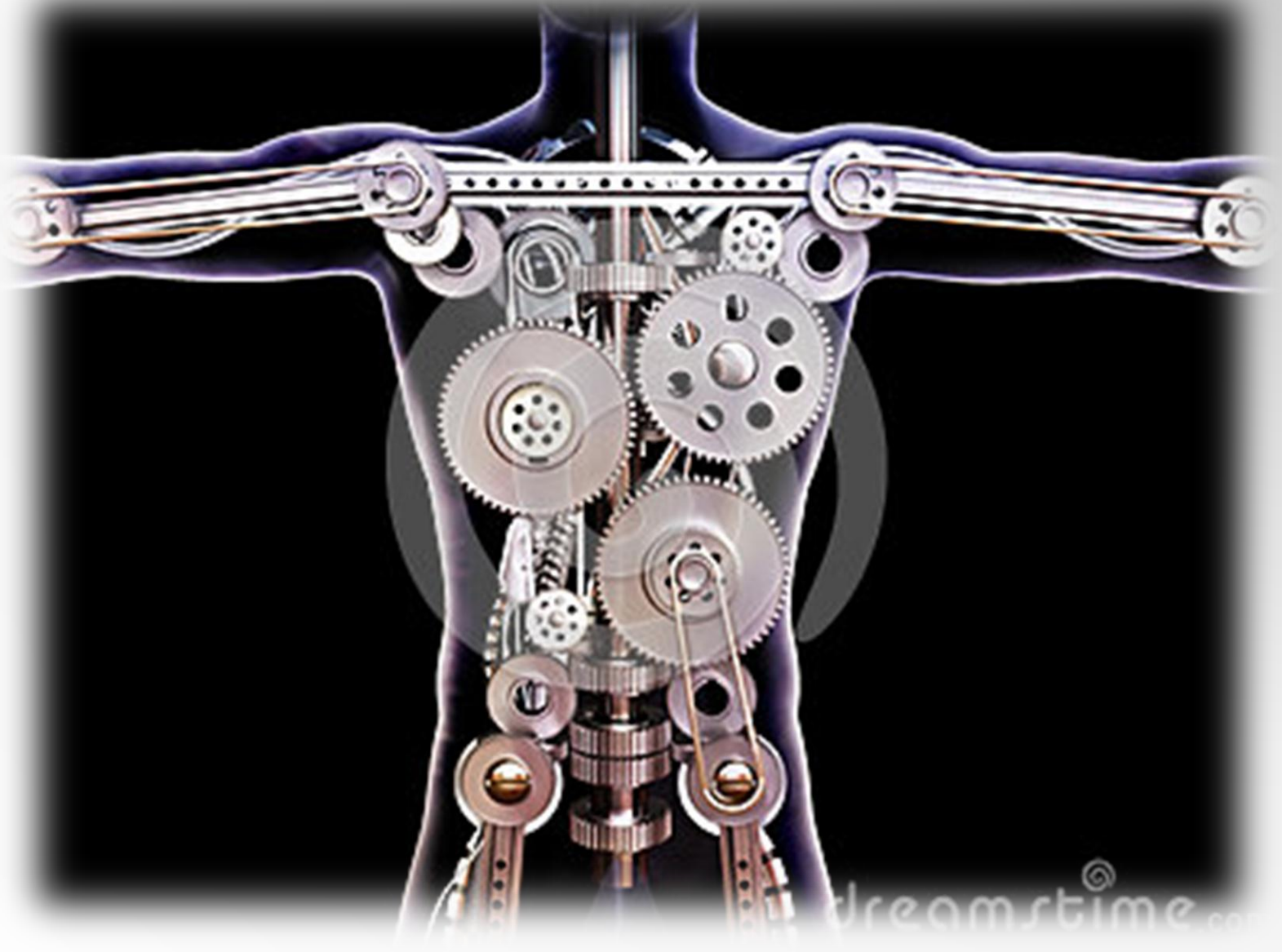
Manual de instruções







O CORPO HUMANO



UMA MÁQUINA PERFETA

O cérebro de um bebê dobra de tamanho no primeiro ano de vida.

O cérebro humano consome 20% do oxigênio do corpo.

Coração bombeia o sangue 40 milhões de vezes ao ano

3 bilhões de batimentos durante uma vida.

As células da pele são substituídas a cada 15 dias

Cada centímetro da nossa pele tem cerca de 200 receptores de dor

Os ossos se regeneram a cada 10 anos

Cada um de nós tem 100 bilhões de neurônios

3 bilhões de fibras nervosas

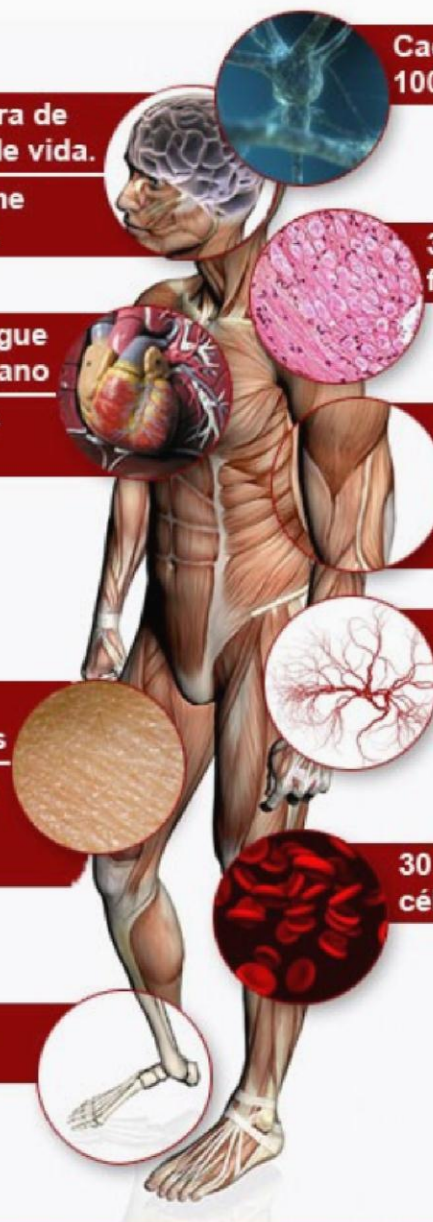
640 músculos

Os músculos se renovam totalmente a cada 15 anos.

96 mil quilômetros de veias

30 trilhões de células vermelhas

7 bilhões de exemplares únicos: nenhum igual ao outro.



TEIA DA SAÚDE





À BEIRA DE UM ATAQUE DE NERVOS

Pesquisas mostram
um retrato preocupante
da saúde dos executivos
brasileiros



86% sofrem de dores
musculares ou de cabeça



75% portam pelo menos um
fator de risco cardiovascular



63% são sedentários



57% consomem álcool
ou remédios



52% registram índice
elevado de colesterol



38% têm distúrbios do
sono



13% apresentam
quadro de pressão alta



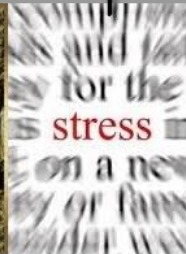
8% praticam o
tabagismo



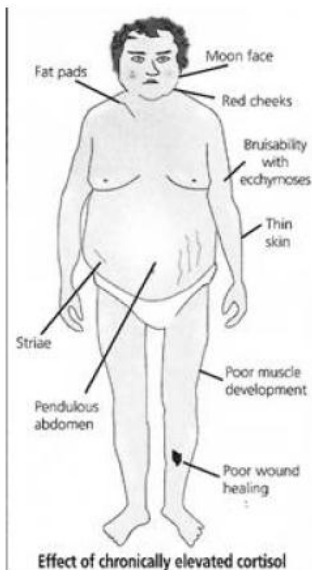
13 horas são gastas em média por dia no trabalho

A Vida, como ela é...

Os Malefícios da Vida Moderna



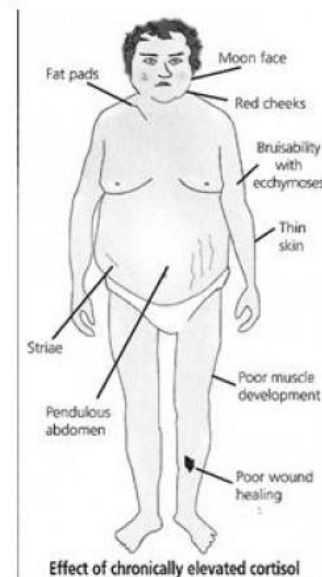
- Diminuição da função imunológica
- Aumento do risco de infecções
- Aumento do risco de osteoporose
- Fadiga
- Irritabilidade
- Compulsão por doce
- Confusão mental
- Baixa energia
- Hipertensão
- Aumento da retenção de água e sódio



Estresse = depleta nutrientes

↑ **CORTISOL**

- Hipercolesterolemia
- Hipertrigliceridemia
- Hiperglicemia
- Resistência à Insulina
- Fraqueza
- Distúrbio do sono
- Agregação plaquetária e disfunção endotelial
- Aumento da síntese de PCR



Hábitos alimentares comuns ...

- Não tomar café da manhã
- Beliscar café ou refrigerante, pão francês ou lanches mais fáceis
- Não almoçar... ou
- A tarde faz um lanche ou belisca....
- E à Noite?????



Café da manhã:

- 1 xíc. (chá) de **cappuccino funcional**

Lanche da manhã:

- 1 fatia de pão integral light
- 1 Polenguinho de fibras light
- 1 fatia de blanquet de peru

Almoço:

- Salada verde à vontade
- 2 col. (sopa) de cenoura ralada
- 2 col. (sopa) de arroz integral
- 1 filé de frango grelhado (120 g)

Lanche da tarde:

- 1 laranja-lima

Merenda:

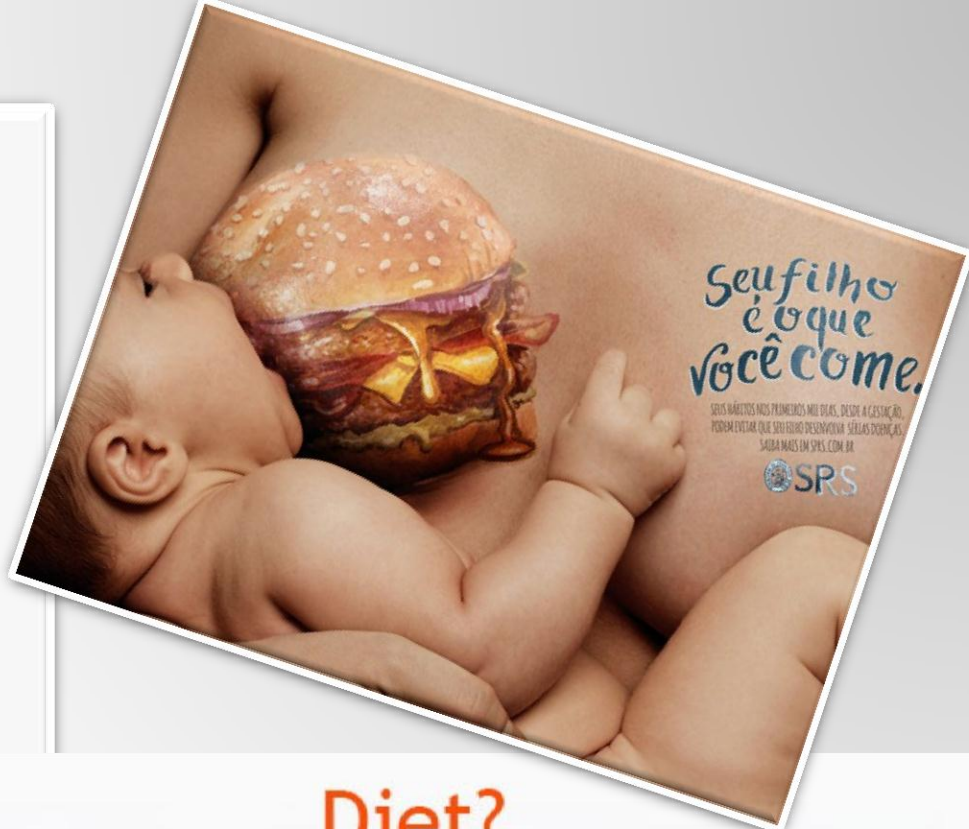
- 1 pote de iogurte light
- 2 col. (sopa) de granola light

Jantar:

- Salada verde à vontade
- 2 col. (sopa) de brócolis no vapor
- 1 fatia de pão integral light
- 1 lata de atum light com 1 col. (sopa)

Ceia:

- 6 morangos



Light?

Diet?

Zero?

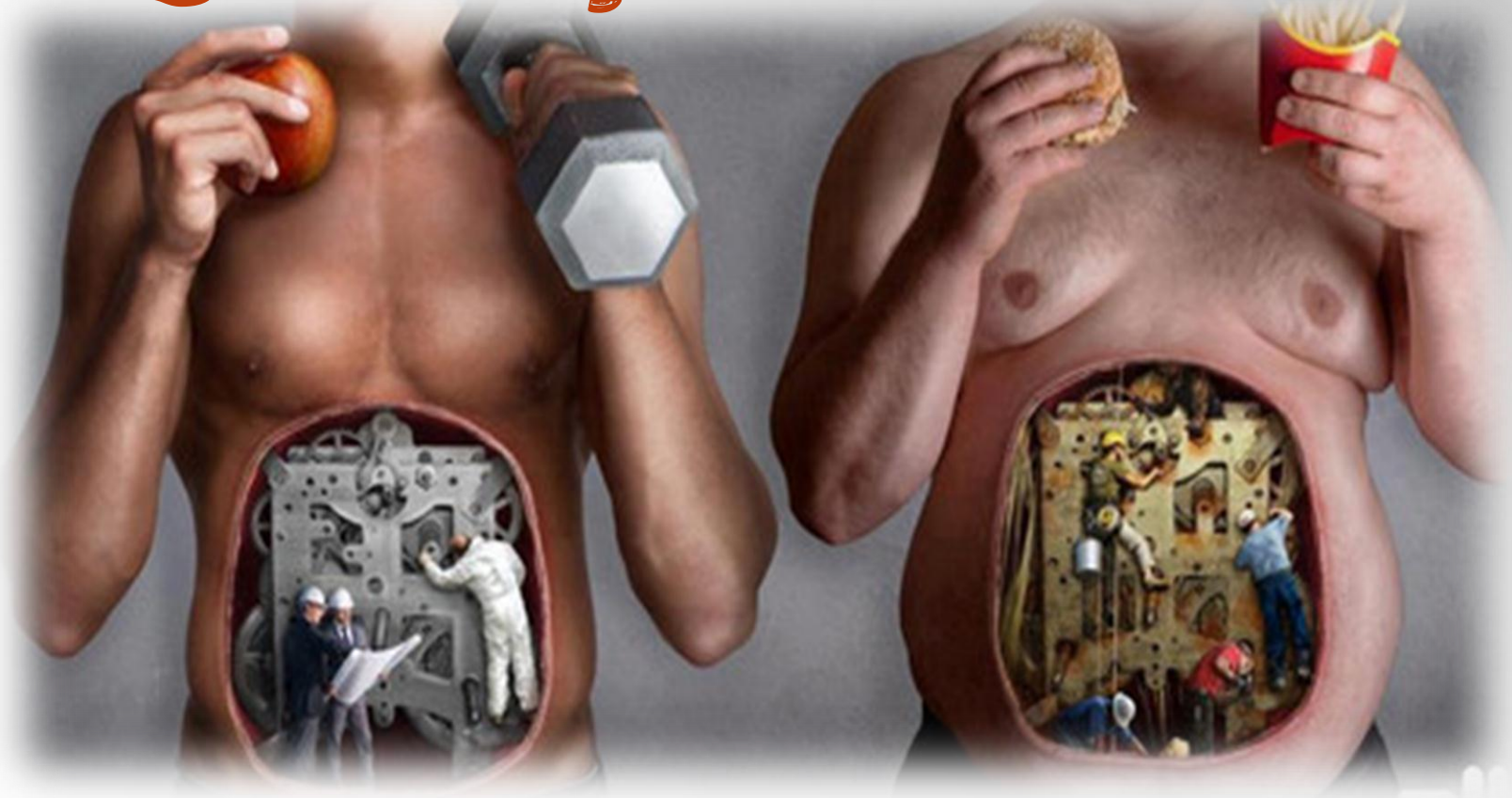


ALTA EXPOSIÇÃO À XENOBIÓTICOS:

- ✓ Lugares com alta concentração de óxido nítrico e dióxido de nitrogênio de motores de carros
- ✓ Alta concentração dos aditivos alimentares – hepatotóxicos;
- ✓ Contato com metais pesado através do Tipo de embalagem dos produtos – aluminios ou mesmo plasticos – disruptores endócrinos!

DETOXIFICAÇÃO??

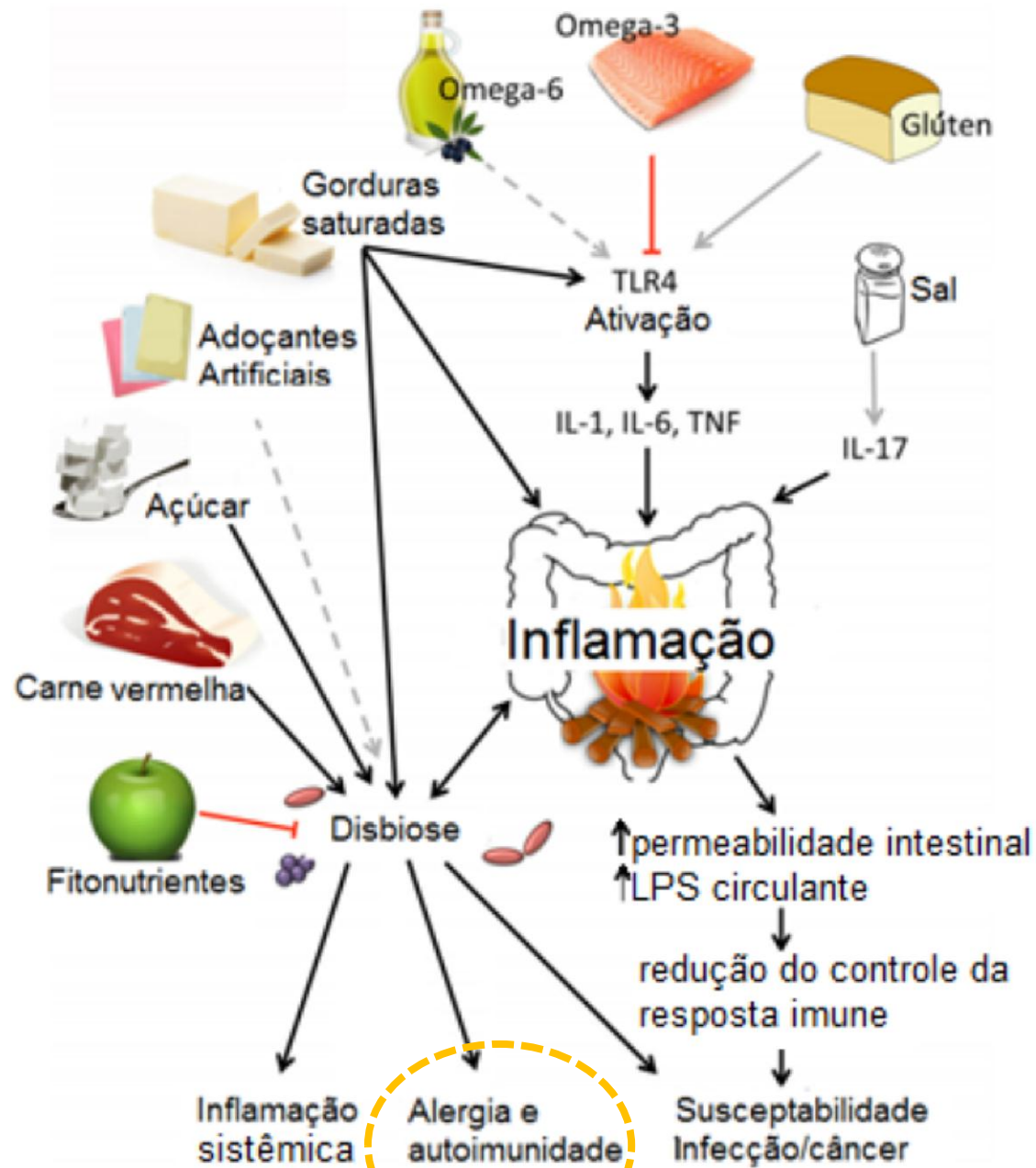
Programação Metabólica



INFLAMAÇÃO

Processos Inflamatórios





ALERGIA CLÁSSICA

Mediada por IgE

Sintomas imediatos

Testes cutâneos positivos

Poucos alimentos relacionados

Traços são suficientes para desencadear a alergia

Pele e Mucosa

Frequente em crianças

Diagnosticado sem teste

Rejeição de alimento pelo paciente

Permanente ou definitiva

1 a 2% dos adultos e 2 a 8% das crianças



INTOLERÂNCIA

Mediada por IgG

Sintomas tardios

Testes cutâneos negativo

Muitos alimentos relacionados

Dose relacionada

Afeta todos os tecidos

Crianças e adultos

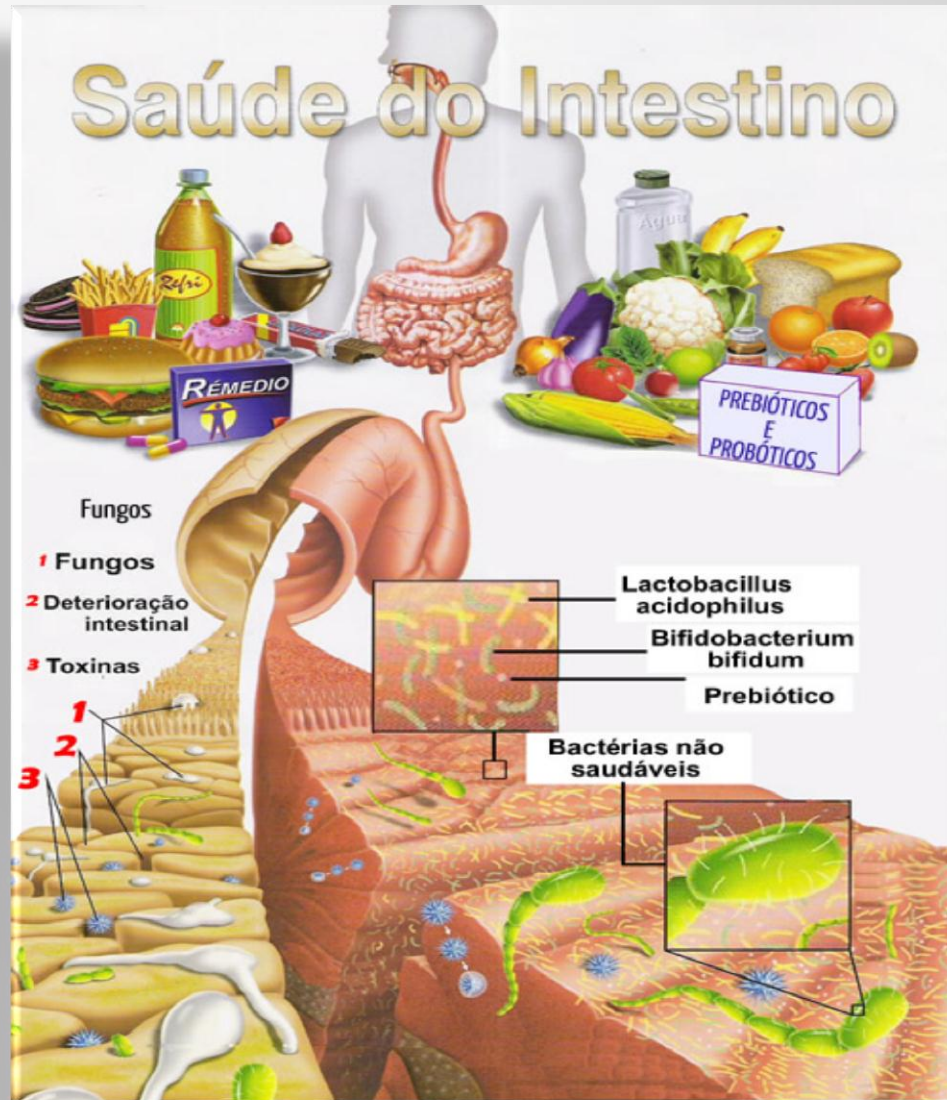
Muito frequentemente, não reconhecida

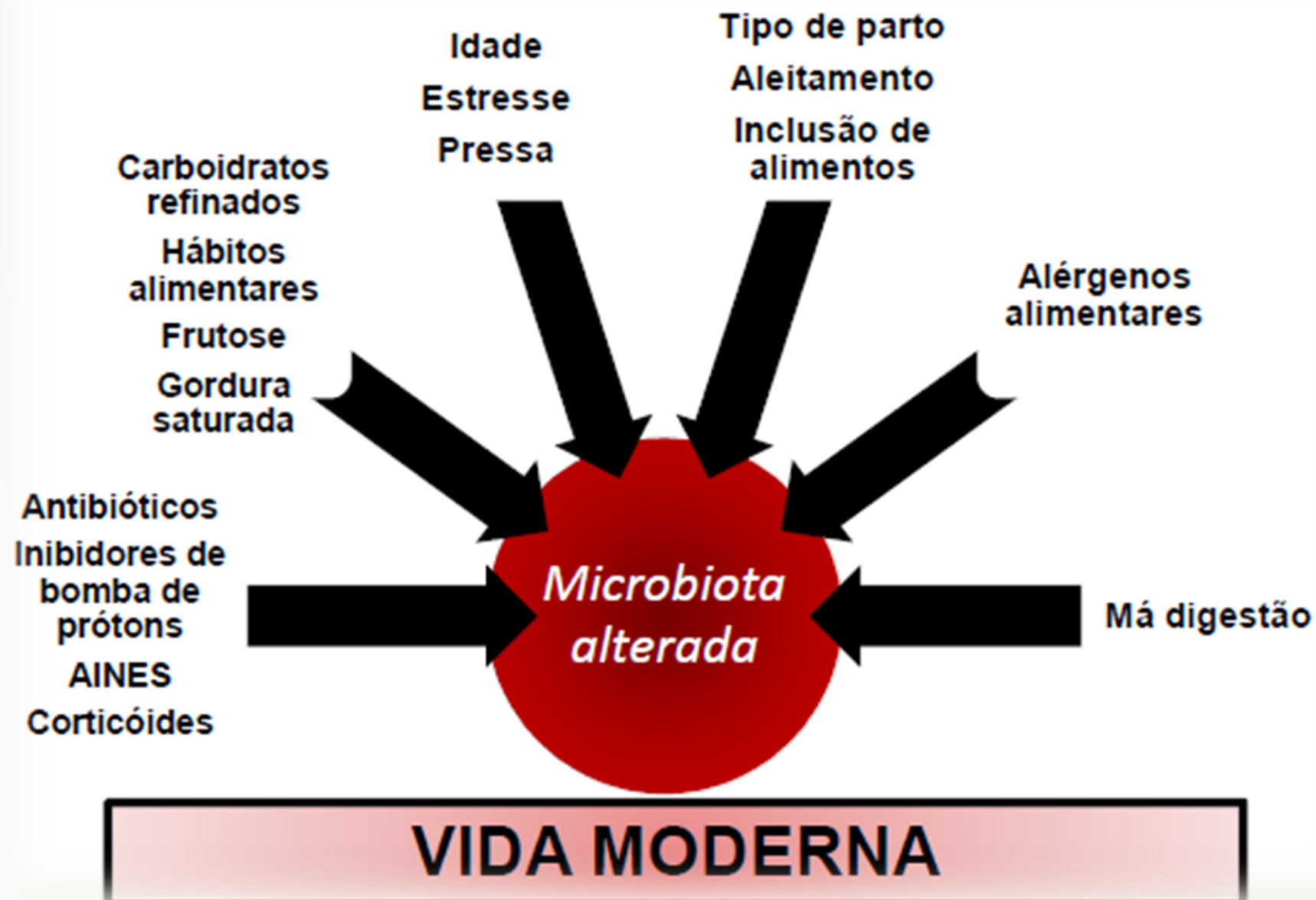
Alimento mais apreciado pelo paciente

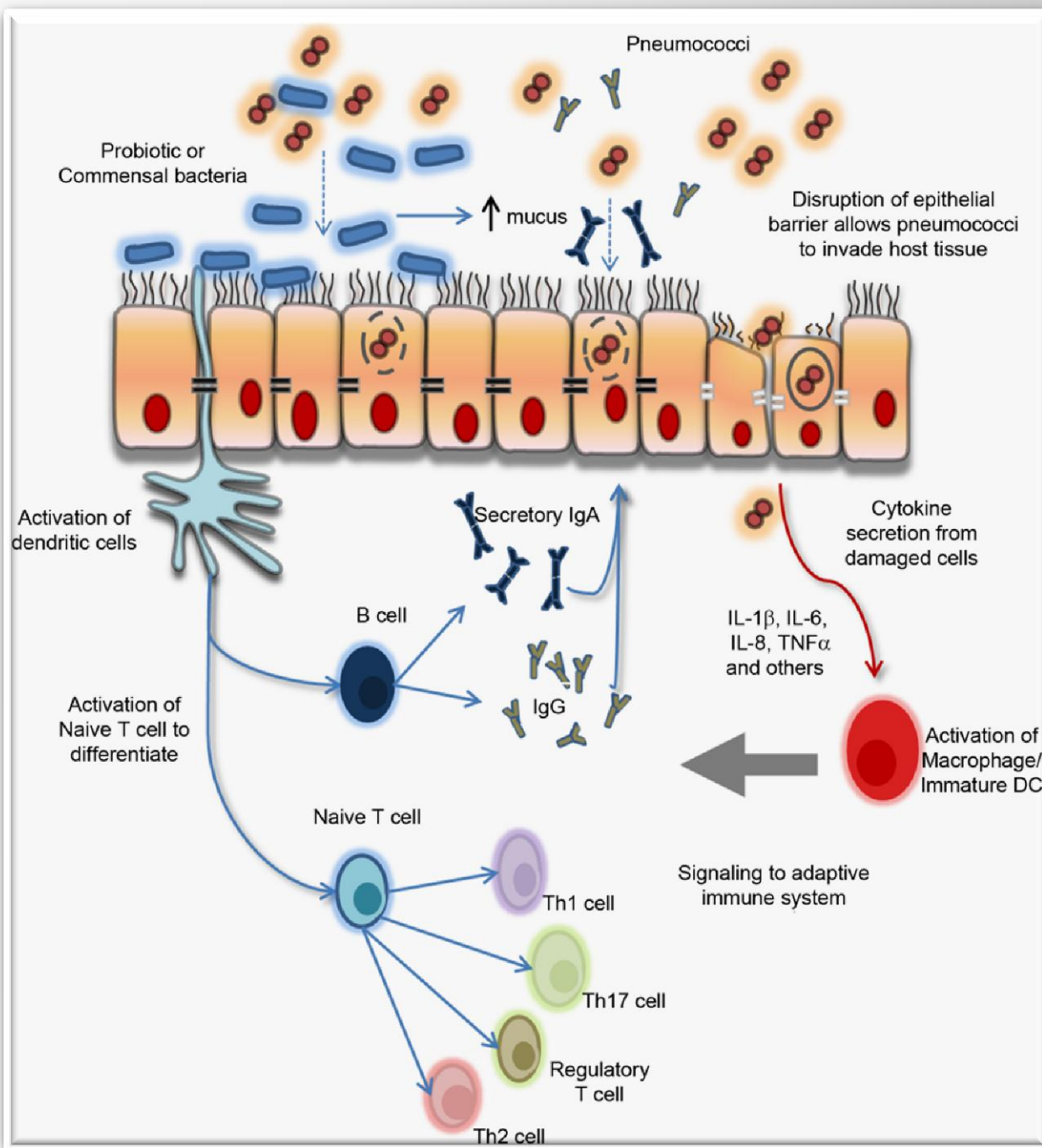
Remissão possível se o alimento é evitado

50% da população

Trato Digestivo







✓ **IMPORTÂNCIA E FUNÇÕES DO NOSSO INTESTINO**

Digestória, Absortiva, excretória, imunolgia, neurologica, endócrina, detoxificante

✓ **A Função Imune do intestino se baseia em 3 linhas de defesa bem específica e integrada**

Microbiota + Mucosa + Sistema Imunológico Intestinal

✓ **Cerca de 85% do nosso sistema imune está localizado na parede do intestino. O nosso intestino, é o maior e mais importante órgão imunológico em nosso corpo com GALT.**

As FEZES diz muito sobre Nós...

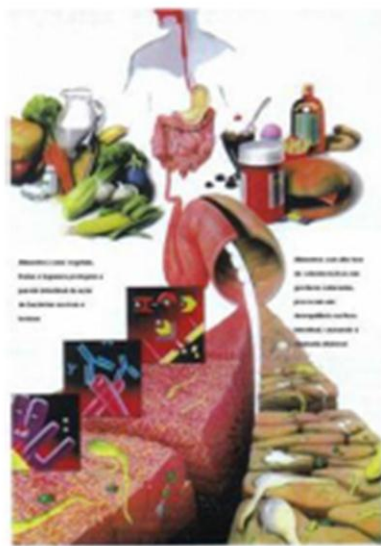
Tipo 01		Pedaços separados, duros como amendoim	}	As fezes do tipo 01 e 02 são comuns em indivíduos com tendência a CONSTIPAÇÃO = FEZES ENDURECIDAS, TRÂNSITO INTESTINAL LENTO
Tipo 02		Forma de salsicha, mas segmentada		
Tipo 03		Forma de salsicha, mas com fendas na superfície	}	As fezes do tipo 03 e 04 são comuns em indivíduos com TRÂNSITO INTESTINAL REGULAR = FEZES BRANDAS, IDEAL
Tipo 04		Forma de salsicha ou cobra, lisa e mole		
Tipo 05		Pedaços moles, mas contornos nítidos	}	As fezes do tipo 05, 06 e 07 são comuns em indivíduos com TRÂNSITO RÁPIDO OU DIARRÉIA = FEZES PASTOSAS OU LÍQUIDAS
Tipo 06		Pedaços aerados, contornos esgarçados		
Tipo 07		Aquosa, sem peças sólidas		

DECLÍNIO DA FUNÇÃO DIGESTIVA

DESEQUILÍBRIOS IMUNES
HORMONAIS
INFLAMATÓRIOS

SISTEMA IMUNE
ESTRESSADO

FORMAÇÃO DE
IMUNOCOMPLEXOS



HIPERPERMEABILIDADE
INTESTINAL

SUPERCRESCIMENTO DE
FUNGOS E BACTÉRIAS

DISBIOSE INTESTINAL

PRODUÇÃO DE TOXINAS

Manifestações



Inchaço



Gases



Enxaqueca



Tontura e
cansaço



Prisão de Ventre



Diarreia



Dor

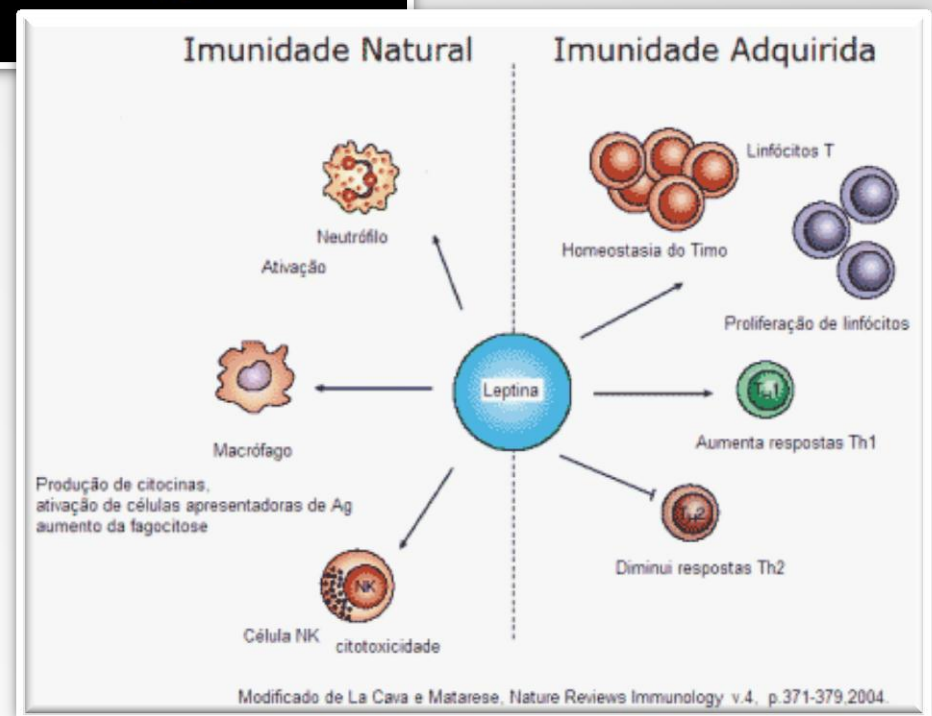


Coceira

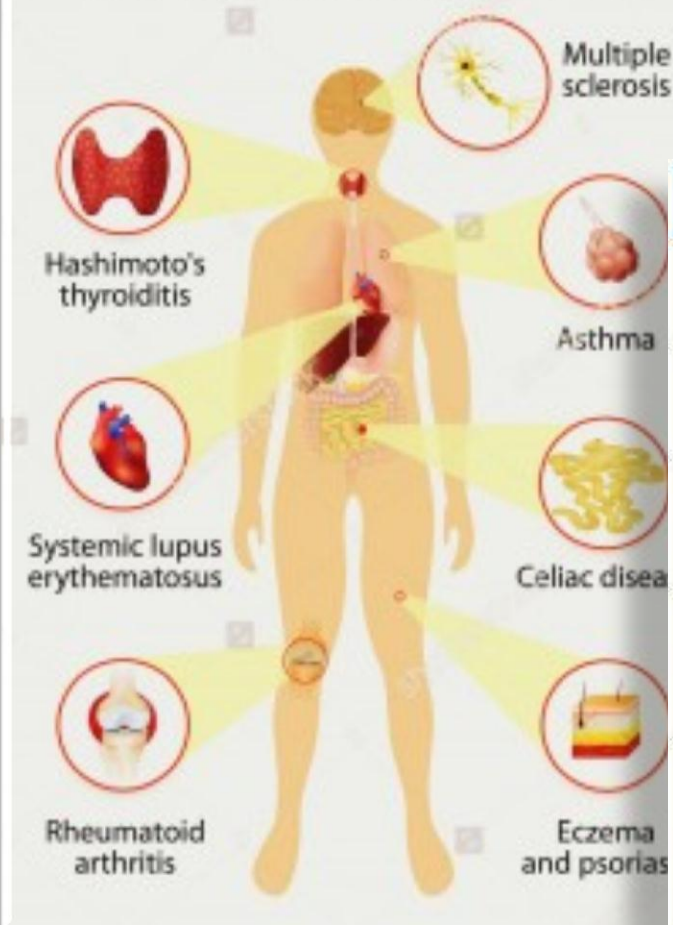


Doenças Autoimunes

Ocorrem quando anticorpos atacam as células do próprio organismo, tecidos e órgãos.

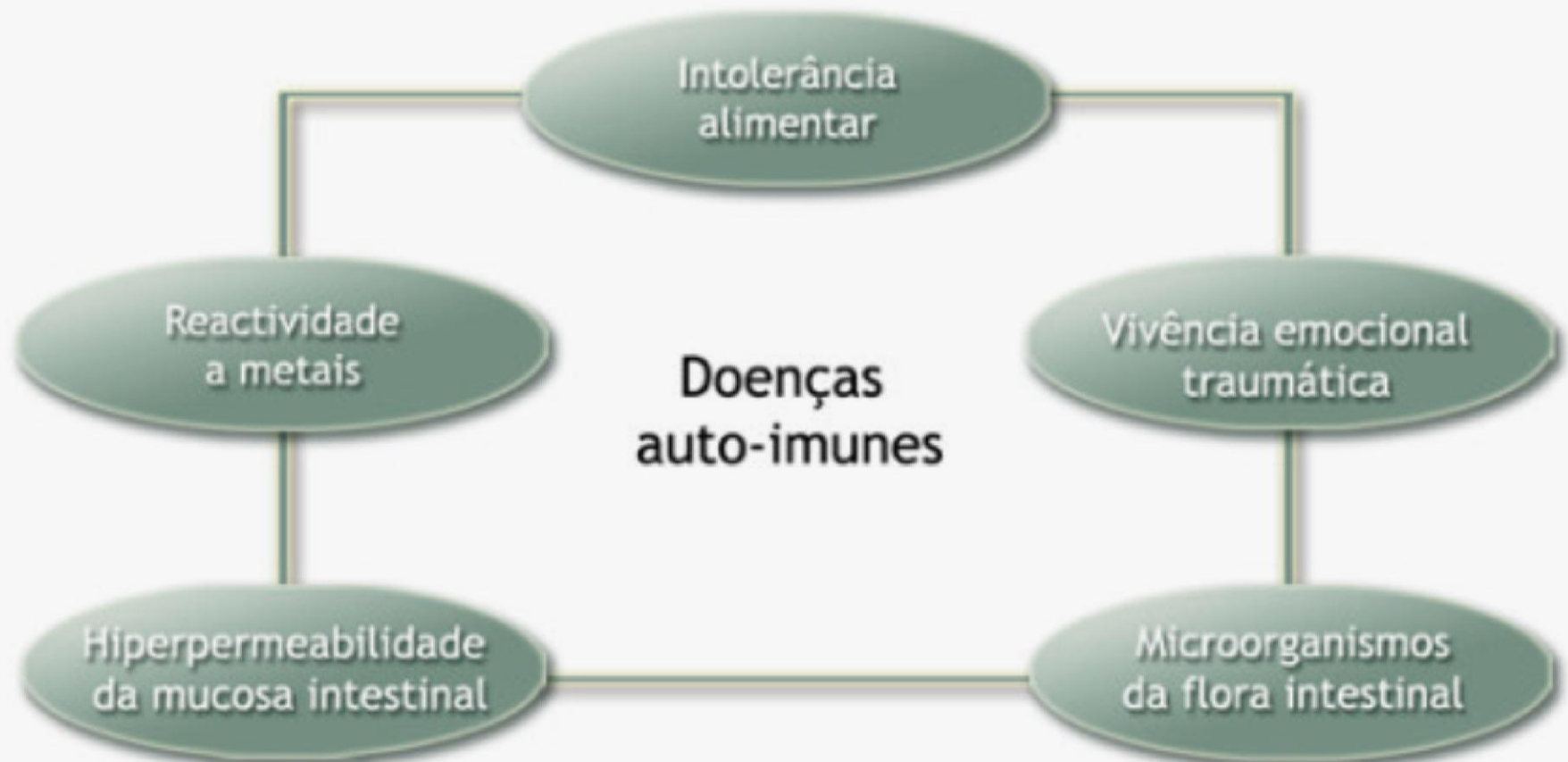


AUTOIMMUNE DISEASES



Doença	Mecanismo da doença	Consequência
Doença de Graves	Autoanticorpos contra o receptor do hormônio estimulante da tireoide	Hipertireoidismo: superprodução de hormônios da tireoide
Artrite reumatoide	Células T atacam antígenos da sinóvia da articulação	Inflamação e destruição das articulações, causando artrite
Tireoidite de Hashimoto	Autoanticorpos e células T autorreativas contra antígenos da tireoide	Destruição de tecidos da tireoide causando hipotireoidismo: subprodução de hormônios da tireoide
Diabetes tipo I (Diabetes melito insulino-dependente, IDDM)	Células T autorreativas contra antígenos das células pancreáticas presentes nas ilhotas	Destruição das células β pancreáticas levando à não-produção de insulina
Esclerose múltipla	Células T autorreativas contra antígenos do cérebro	Formação de placas escleróticas no cérebro com destruição das bainhas de mielina que envolvem os axônios na célula nervosa, levando à fraqueza muscular, à ataxia e a outros sintomas
Lúpus eritematoso sistêmico	Autoanticorpos e células T autorreativas contra DNA, cromatina, proteínas e antígenos de ribonucleoproteínas ubíquos	Glomerulonefrite, vasculite, eritema
Síndrome de Sjögren	Autoanticorpos e células T autorreativas contra antígenos de ribonucleoproteínas	Infiltração de linfócitos em glândulas exócrinas, levando a ressecamento dos olhos e/ou boca; outros órgãos podem estar envolvidos, levando à doença sistêmica

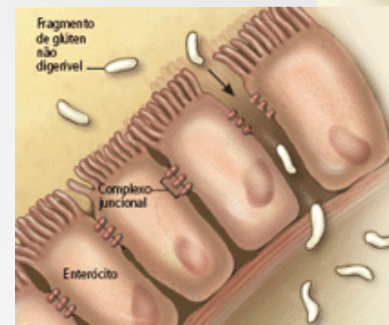
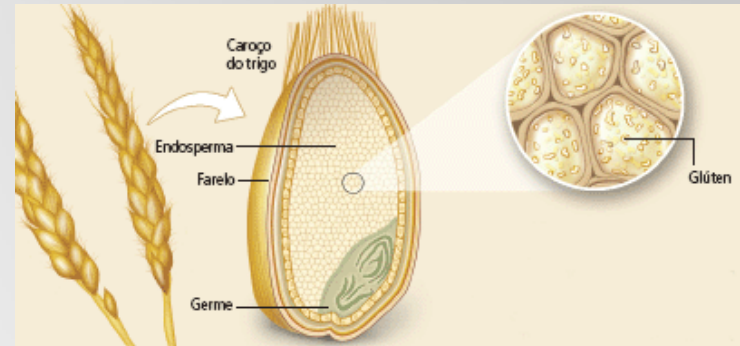
Factores associados a doenças auto-imunes



Doença Celíaca X Glúten

GATILHO

A proteína glúten, abundante no endosperma no caroço do trigo, causa a resposta imune aberrante. Proteínas relacionadas na cevada e no centeio (hordeína e secalina) fazem o mesmo.



Doença Celíaca X Glúten



Os fragmentos de glúten não digeridos **estimulam a produção de zonulina**, que afrouxa as junções do intestino e o **deixa permeável**



Essa permeabilidade permite que o **glúten** **atravesse a barreira intestinal** e se acumule na parte externa do órgão.

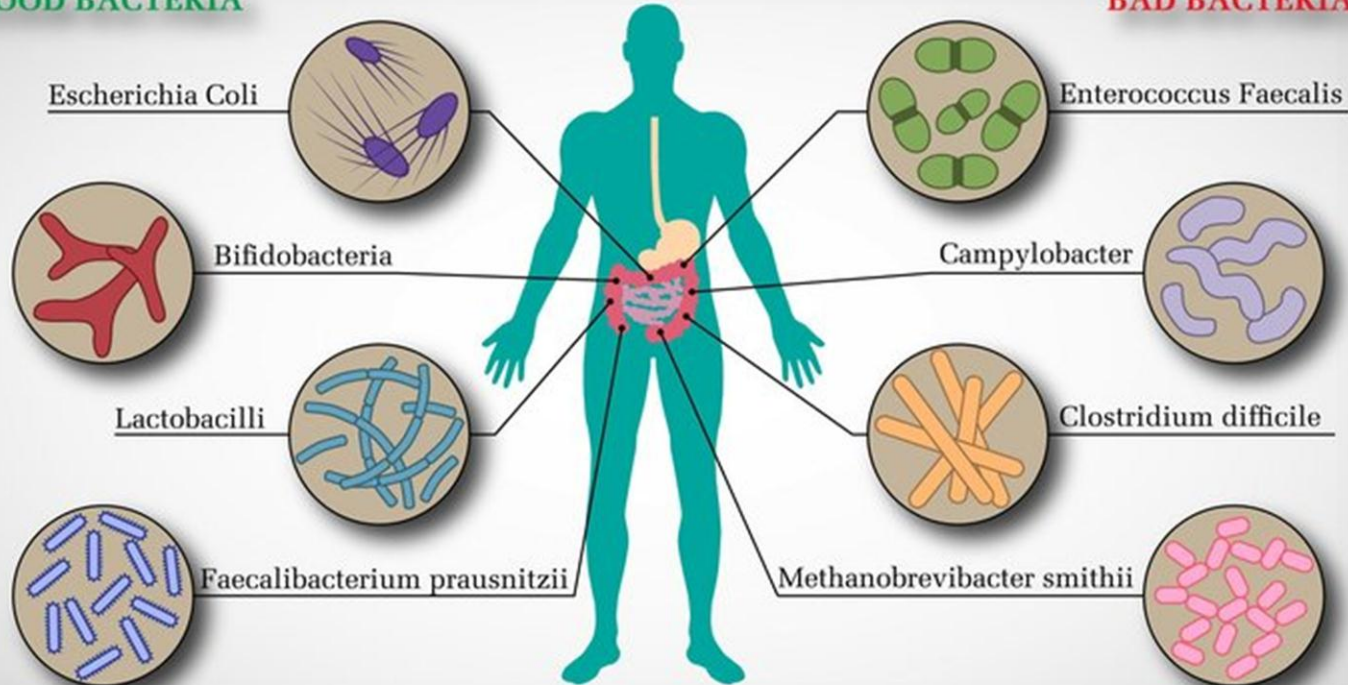


A presença do glúten na parede externa do intestino **provoca o sistema imunológico**, que, no combate ao "invasor", **causa uma inflamação no local**.

Microbiota Intestinal

GOOD BACTERIA

BAD BACTERIA



- ✓ Diferem de pessoa para pessoa e de uma população para outra, e até variando no mesmo indivíduo em função da progressão de sua vida.
- ✓ Podem também influenciar quais genes em seus hospedeiros estão ativos em um determinado momento.
- ✓ uma pessoa que tem seu sistema imune programado para tolerar glúten por muitos anos pode repentinamente perder a tolerabilidade, se o microbioma se modifica de modo a fazer os genes de suscetibilidade, anteriormente inertes, se tornarem ativos

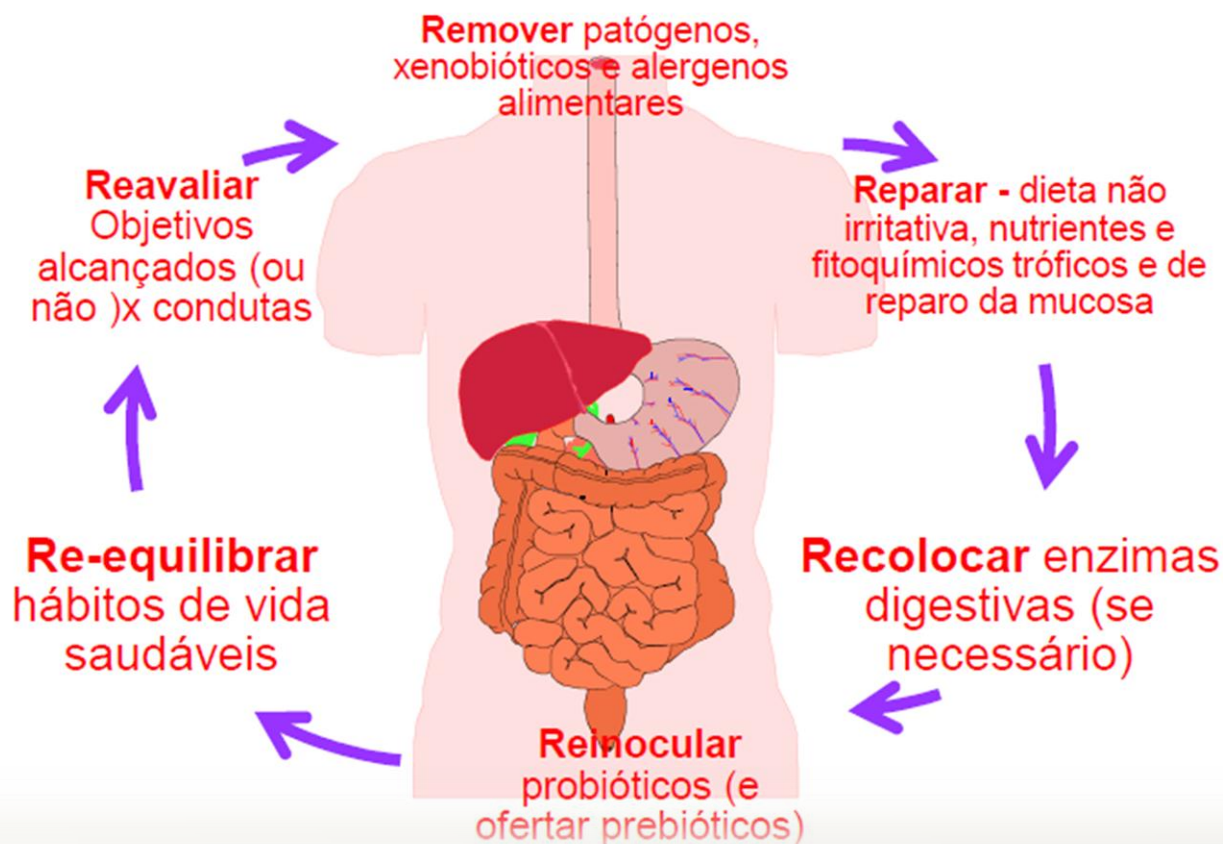
Estratégias Chaves

Nutrição funcional e Ortomolecular

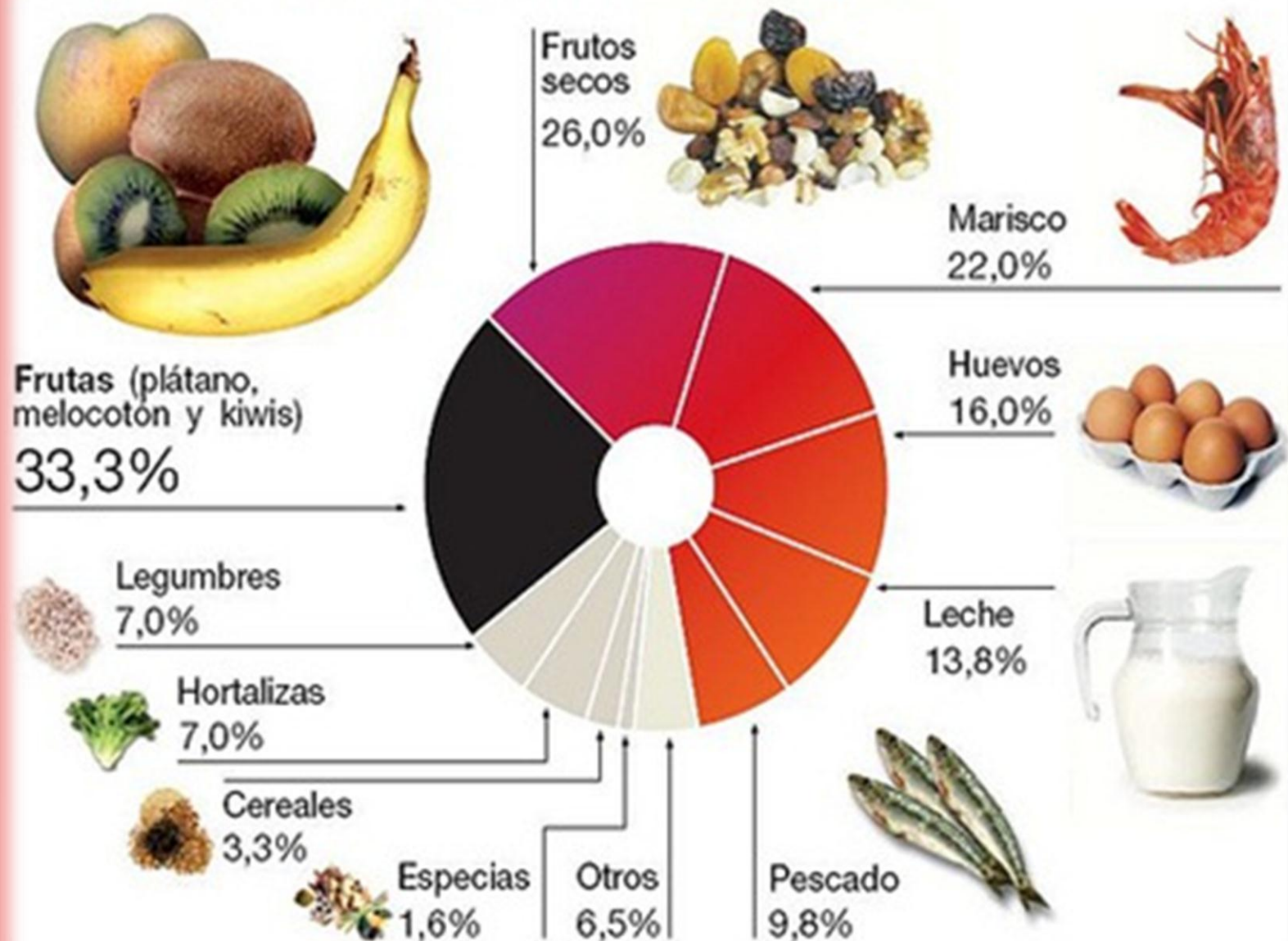


- ✓ Retirar Agressores
- ✓ Otimizar Densidade Nutritiva
- ✓ Alimentação Antiinflamatória
- ✓ Saúde Intestinal (Remover,
 - ✓ Reparar , recolocar, reinocular)
- ✓ Regulação Hormonal
- ✓ Nutrientes específicos

PROGRAMA DOS 6 Rs



LOS ALIMENTOS QUE CAUSAN MÁS ALERGIAS



ALERGIA A LEITE & DERIVADOS



DESENHO:
@THIAGOESSER

É possível desenvolver
alergia a alimentos
consumidos
frequentemente no seu
dia-a-dia.



ALIMENTAÇÃO BALANCEADA



Qualidade

Individualidade

Rotatividade

Componentes Bioativos dos Alimentos



ESTADO PRÓ-INFLAMATÓRIO

Carboidratos provenientes de cereais refinados e doces

Colesterol / Ácido graxo saturado (presentes na carne vermelha e laticínios integrais) e trans (alimentos industrializados)

Ácido graxo W-6 (presente principalmente nos óleos de soja e milho)

Compostos nitrosos encontrados em carnes processadas

Bebida alcoólica em excesso

ESTADO ANTI-INFLAMATÓRIO

Carboidratos provenientes de cereais integrais / Fibras dietéticas

Ácido graxo monoinsaturado (encontrado no azeite de oliva extra virgem, alguns frutos secos)

Ácido graxo W-3 (principais fontes: alguns peixes, linhaça e nozes)

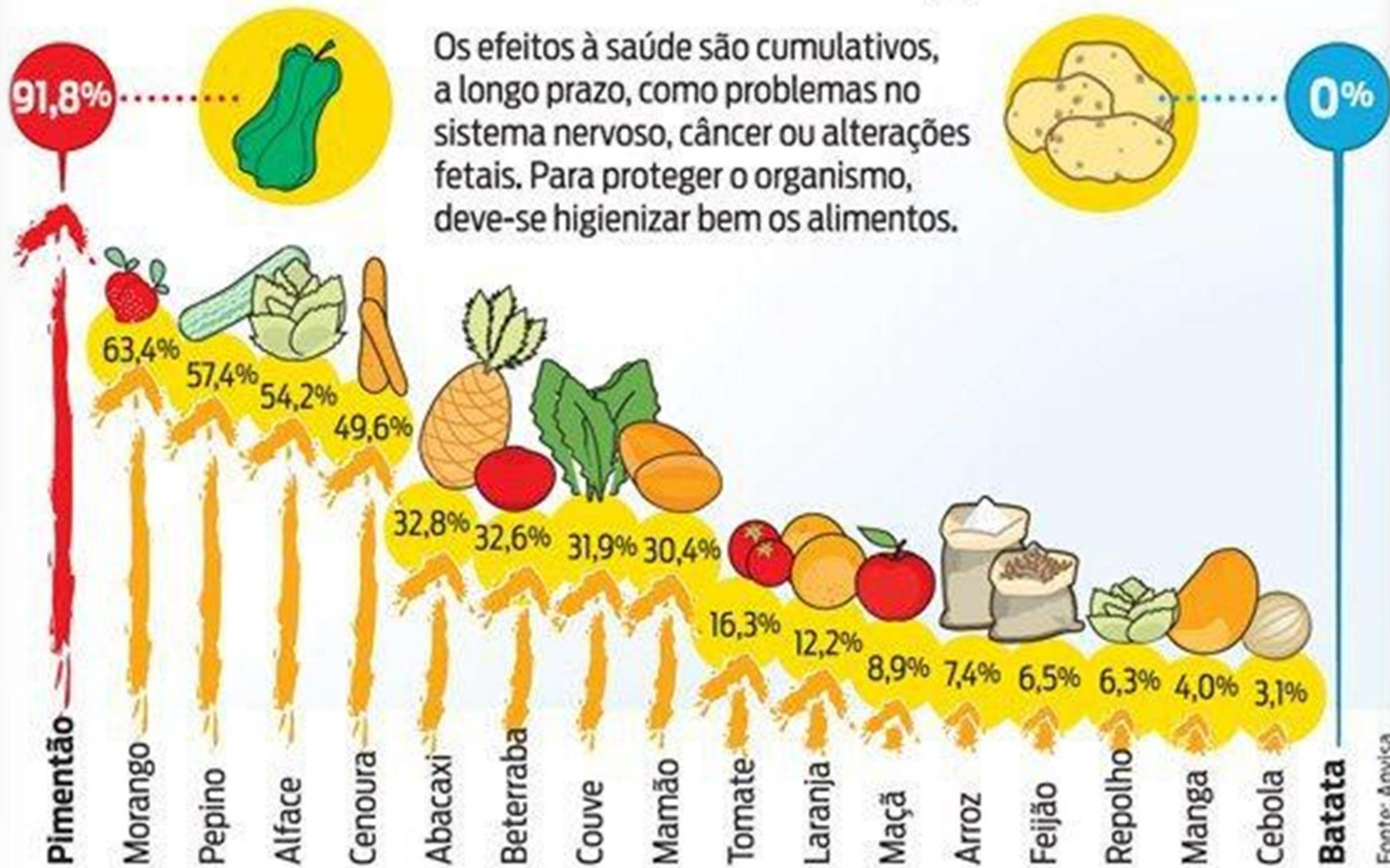
Fitoquímicos: carotenóides, compostos fenólicos, fitosteróis, fibras dietéticas, prebióticos, isoflavonas, vitamina C e E (presentes nas frutas, vegetais, ervas e especiarias)

Minerais como selênio (castanha do Pará, cereais integrais) e zinco (grãos, cereais integrais) / Bebidas (chá verde, café em moderada quantidade)

Anti- inflamatória

EFEITO ALCALINO <i>(Aumente o consumo e a frequência na dieta)</i>	EFEITO ÁCIDO <i>(Reduza, evite ou elimine da dieta)</i>
✓ Sal marinho; ✓ Melaço; ✓ Água Mineral; ✓ Ameixa Umeboshi; ✓ Algas Marinhas: Nori, Kombu, Wakami, Hijiki; ✓ Oleaginosas: Semente de abóbora, Gergelim, Amêndoa, Castanhas, Sementes em geral; ✓ Ervas e temperos frescos em geral: cebola, alho, orégano, alecrim, manjerição, pimenta cayena, salsinha, etc; ✓ Óleos prensados a frio: Azeite Oliva extra Virgem, óleo de linhaça, óleo de abacate, óleo de coco; ✓ Especiarias: Canela, gengibre; ✓ Vinagre de maçã; ✓ Frutas: Limão, abacaxi, tangerina, framboesa, amora, manga, maçã, mamão, kiwi, toranja, abacate, damasco, etc; ✓ Brotos: alfafa, bardana, feijão, bambu, etc; ✓ Vegetais: Lentilha, Batata-doce, Inhame, Brócolis, Aipo, Abóbora, Beterraba, Pepino, Rabanete, Couve, Repolho, Aspargos, Couve flor, etc; ✓ Germinados: feijão branco, ervilhas, soja; ✓ Chás: Chá verde, ginseng, gengibre, e outros chás de ervas verdes; ✓ Leites: Leite de cabra, leite materno; ✓ Adoçante natural: Stévia;	✓ Açúcar: branco e todos os produtos que contenham açúcar; ✓ Sal refinado; ✓ Vinagre Branco/Acético / Aceto Balsâmico; ✓ Alfarroba; ✓ Laticínios: Leite, queijo, iogurte, etc; ✓ Carnes: bovina, porco, aves, peixes e frutos do mar; ✓ Oleaginosas: Amendoim, Nozes, avelã; ✓ Cereais: trigo, arroz, cevada e farinhas processadas, pães, bolos, tortas, biscoitos; ✓ Óleos refinados: soja, milho, canola, girassol, gergelim etc; ✓ Manteigas e Margarinas; ✓ Leguminosas: feijões, grão-de-bico, ervilhas secas; ✓ Ovos; ✓ Frutas secas; ✓ Bebidas Industrializadas: Refrigerantes, sucos em saquinho/caixinha, águas com sabor, etc; ✓ Álcool / Cerveja; ✓ Café / Chá mate ou preto; ✓ Sorvetes; ✓ Adoçantes artificiais: aspartame, sacarina, ciclamato, acessulfame K; ✓ Temperos industrializados: Glutamato monossódico, caldos prontos, temperos completos, shoyo; ✓ Corantes e Conservantes: gelatinas, embutidos, temperos prontos, enlatados,

Amostras de alimentos com resíduos de agrotóxicos



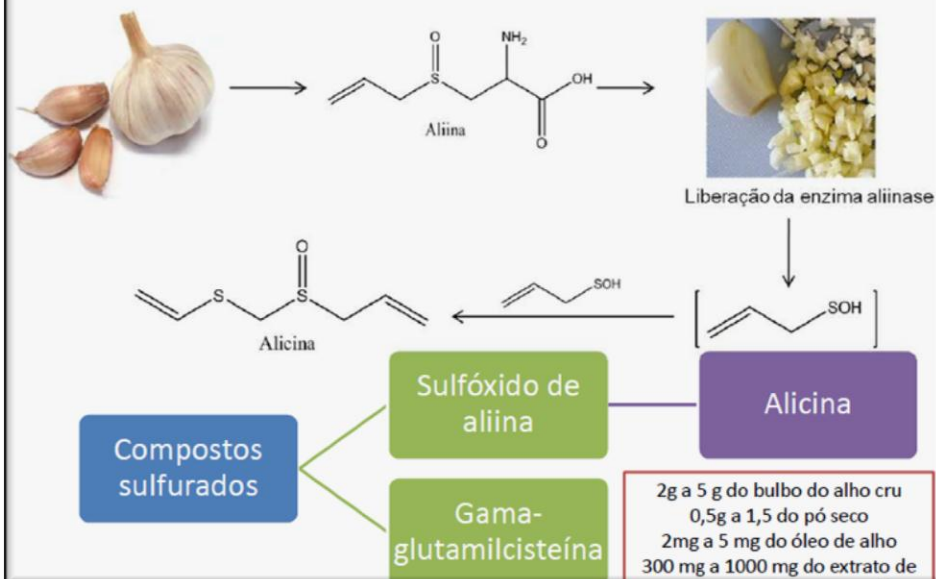
Ervas e especiarias



Ervas e especiarias



Allium sativum



Anti-inflamatório

Bactericida

antifúngico

Vasodilador

Anti-hipertensivo

Hipolipemiante

Hipoglicemiante

Detoxificante
(ações em fase I e II)

Zingiber officinale

Phytother Res, 2010 Nov 24(11):1826-8. doi: 10.1002/ptr.3148.

Acute effects of dietary ginger on muscle pain induced by eccentric exercise.

Black CO¹, O'Connor PJ.

Ⓐ Author information

Abstract

Zingiber officinale, commonly known as ginger, has analgesic and anti-inflammatory properties. The acute effects of ginger on muscle pain, inflammation and dysfunction induced by eccentric exercise were examined. Twenty-seven participants performed 24 eccentric actions of the non-dominant elbow flexors. In a double-blind, cross-over design, participants ingested a 2 g dose of ginger or placebo 24 h and 48 h after exercise. Pain intensity (0-100 mm), arm volume (water displacement), range-of-motion (goniometry) and metabolic rate were assessed before and 45 min after ingestion of ginger or placebo. Eccentric exercise induced moderate arm pain (39 ± 20 mm; mean $\pm$ SD) and dysfunction (14% decrease in ROM) and an increase in volume (1.8%). Overall, ginger consumption demonstrated no effect on muscle pain, dysfunction, or metabolic rate compared with placebo. In the sub-set of participants who consumed ginger 24 h after exercise, arm pain was reduced (13%, -5.9 ± 8.8 mm) the following day, 48 h after exercise. Participants who ingested placebo 24 h post-exercise exhibited no change in pain the following day (0.0 ± 14.7 mm). In conclusion, a single 2 g dose of ginger does not attenuate eccentric exercise-induced muscle pain, inflammation or dysfunction 45 min after ingestion. However, ginger may attenuate the day-to-day progression of muscle pain.

Copyright © 2010 John Wiley & Sons, Ltd.



Doses de 2g parece não apresentar significância na dor, inflamação de modo agudo, mas se for administrado de forma crônica, pode reduzir dores causadas pela inflamação

Curcuma longa

- **Ação no sistema imunológico:** ativação de linfócitos , afeta a apresentação do antígeno.
- **Ativação do fator de transcrição NF-Kappa B** e reduz a expressão gênica de várias citocinas pró inflamatórias.
- Em altas doses, é um potente modulador da ativação de células B , e por esta ação, influencia na secreção de anticorpos.



Chandran, B.; Goel, A. *Phytother Res*; 2012

TROCAS INTELIGENTES



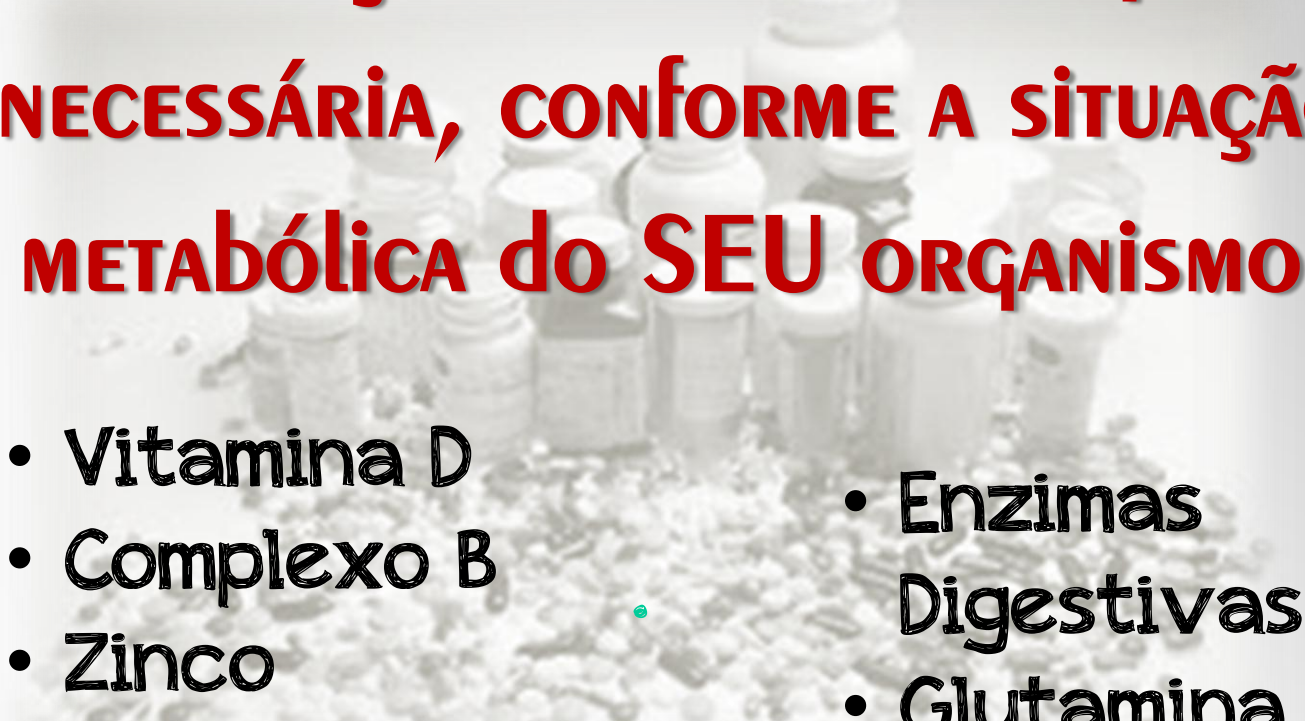
TROCAS INTELIGENTES



A collage of various dishes including bread, chicken, fruit salad, potatoes, wraps, and brownies.

Receitas adaptadas e Saborosas

A SUPLEMENTAÇÃO DE NUTRIENTES PODE SER NECESSÁRIA, CONFORME A SITUAÇÃO METABÓLICA DO SEU ORGANISMO.

- 
- Vitamina D
 - Complexo B
 - Zinco
 - Selênio
 - Vitamina E , C e A
 - Magnésio
 - Ômega 3
 - Enzimas Digestivas
 - Glutamina
 - Probiótico



REINTRODUÇÃO OU
ELIMINAÇÃO ??

IMPORTÂNCIA DO SONO

- ✓ manutenção e conservação de energia,
- ✓ amadurecimento do sistema nervoso central,
- ✓ Fortalecimento do sistema imunológico,
- ✓ consolidação da memória e aprendizado,
- ✓ secreção e liberação de hormônios (hormônio do crescimento, insulina, entre outros),
- ✓ função termorreguladora,
- ✓ poder de relaxamento e descanso da musculatura.
- ✓ diminui a produção de cortisol e adrenalina, e isso colabora para o controle do estresse.
- ✓ a produção da leptina, hormônio da saciedade, aumenta, e, por sua vez, a de grelina, hormônio do apetite, cai.

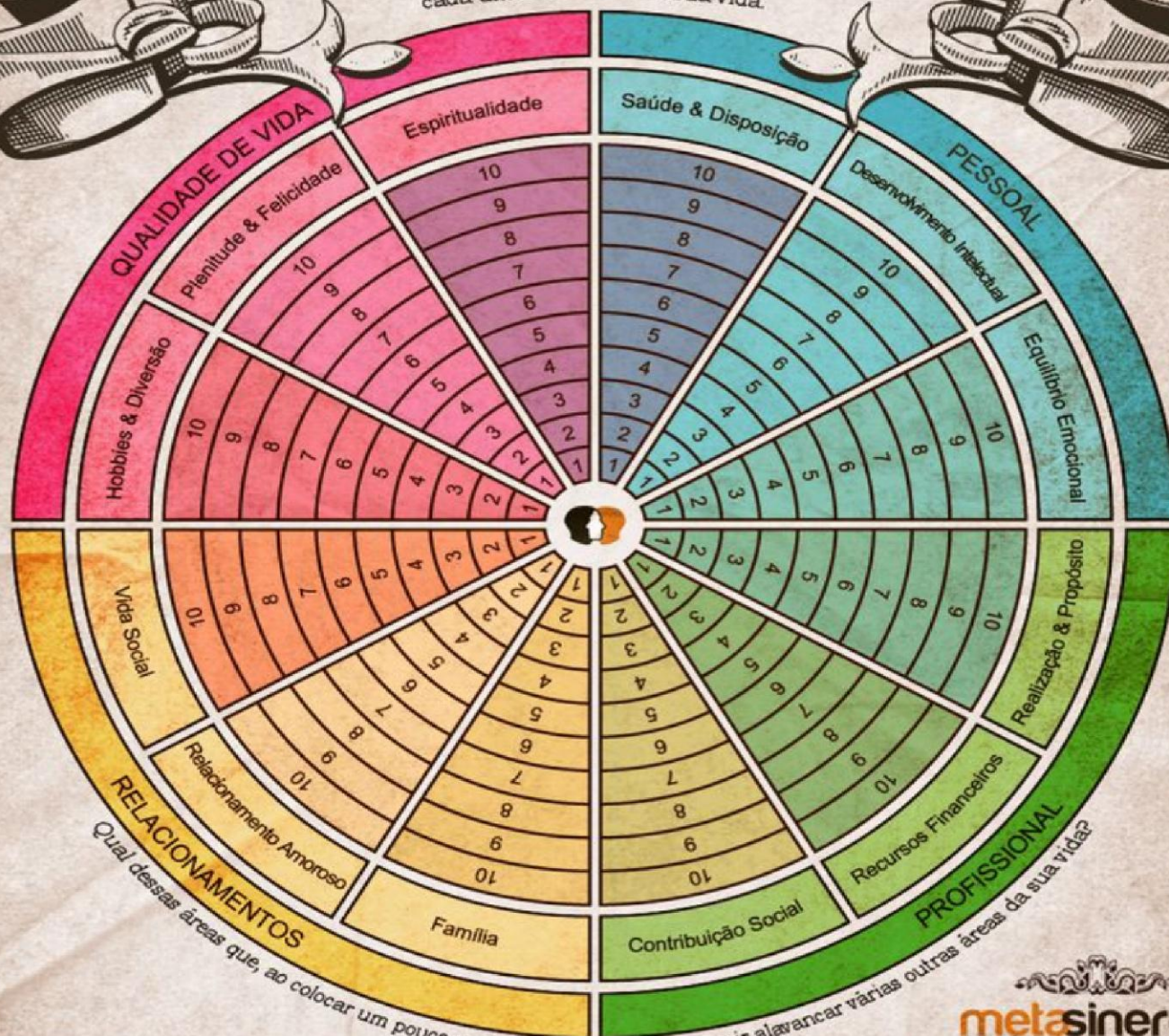


ADEQUAR + EQUILIBRAR



RODA DA VIDA

Avalie qual seu nível de satisfação atual em cada uma das áreas da sua vida.



Qual dessas áreas que, ao colocar um pouco mais de foco, você irá conseguir alavancar várias outras áreas da sua vida?

obrigada!



**Instituto
Consciência & Ação**

ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL PERSONALIZADO



Nutrição Funcional | Ortomolecular | Esportiva | Fitoterapia | CRN9 7603

#orgulhodanutry



ATENDIMENTOS NA VITALLE

kamyllabitt_fr@yahoo.com.br

Contato: 34 36621424