



## Saúde no cardápio: descubra quais nutrientes auxiliam no processo de cicatrização

Na cultura popular existem diversos costumes em relação à saúde: ervas, chás e preparações que prometem fortalecer o organismo, evitar ou até mesmo acelerar a recuperação de doenças. Ainda que alguns desses hábitos sejam apenas crendices, o fato é que a alimentação e a saúde tem relação direta: o que comemos pode influenciar significativamente a capacidade do organismo em se restabelecer de determinadas situações, bem como afetar a cicatrização de ferimentos. Ainda que muitas vezes nem notemos, nosso corpo está em constante estado de alerta e, diante de qualquer trauma, busca prontamente formas de regenerar e restabelecer a integridade da área afetada. Porém, a complexidade deste processo envolve um organizado sistema de defesa que é influenciado diretamente pelo estado nutricional do paciente. Tanto o tempo de recuperação quanto a qualidade da cicatrização depende de uma boa dieta: determinados alimentos fornecem ao organismo a matéria prima para reconstrução dos tecidos e auxiliam no combate à possíveis complicações, enquanto outros devem ser evitados pois podem retardar este processo.

### Cicatrização x Nutrição

Seja em decorrência de um pequeno arranhão ou de um trauma extenso, quando afetado, nosso corpo é capaz de acionar uma resposta coordenada afim de tratar o mais rápido possível essa lesão. Esse complexo sistema abrange, numa visão bem simplificada, desde a sinalização do ferimento ao sistema

imunológico até o remodelamento do tecido conjuntivo, afim de restaurar os danos sofridos. Porém, para que o corpo seja capaz realizar essa tarefa de forma efetiva, é essencial que o paciente esteja com seu estado nutricional saudável, uma vez que esse processo recorre à diversos micro e macronutrientes na hora de recompor a área comprometida.

Conforme aponta a nutricionista Joanna Carollo: “Uma boa nutrição auxilia na qualidade da cicatrização, no combate ao agravamento ou surgimento de novas lesões e, sobretudo, no tempo de resposta desse processo.” Logo, quando um indivíduo sofre um ferimento significativo ou passa por uma intervenção cirúrgica que envolve um processo de recuperação tecidual posterior, fatores como a medicação e assepsia não são as únicas medidas a serem observadas no tratamento – é preciso também atentar-se a qualidade da dieta. De acordo com a profissional da especializada em nutrição clínica [Nova Nutrii](#), “um paciente bem nutrido, responderá mais rapidamente e com mais qualidade ao tratamento, em contrapartida, um indivíduo com carências nutricionais pode ter uma resposta mais lenta ou até mesmo sofrer com complicações durante a cicatrização.”

## Nutrientes essenciais para boa recuperação

Quando se trata da recuperação de feridas ou procedimentos pós cirúrgicos, a resposta imunológica pode ser reforçada através de alimentos funcionais ou uma dieta imunomoduladora – capaz de potencializar a ação do organismo no combate às lesões. Neste âmbito, alguns nutrientes possuem destaque e são fundamentais para essa ação.

As proteínas desempenham um papel fundamental em todas essas etapas da cicatrização: quando ingerimos alimentos ricos nesse nutriente, eles são quebrados em substâncias menores que vão auxiliar na construção dos tecidos “ “Quando ingerimos alimentos ricos em proteínas, esse nutriente é quebrado até alcançar moléculas menores como peptídeos e aminoácidos, esses micronutrientes, por sua vez são essenciais na construção do tecido conjuntivo. A oferta de colágeno, por exemplo, está diretamente ligada ao metabolismo proteico e é essencial para cicatrização da pele.” Conforme explica a nutricionista, esses aminoácidos são essenciais na construção dos tecidos do corpo, sendo indispensáveis para durante a fibroplasia – formação do tecido fibroso (a famosa casca uinha) e no próprio remodelamento da pele após a cicatrização.

Diversas vitaminas também estão envolvidas nesse processo: “em especial as vitaminas do complexo B: algumas delas estão ligadas ao metabolismo do colágeno.” – explica Joanna. “As vitaminas exercem uma ação benéfica, em especial, ao sistema imunológico, otimizando tanto a resposta do organismo ao ferimento quanto ao processo de coagulação e formação da ferida. Neste sentido podemos citar a vitamina A, C e K, por exemplo. Da mesma forma, os minerais também exercem um papel substancial nesse processo, pois estão ligados à metabolização das proteínas no organismo.”

No entanto, nenhum item é mais importante que o outro ou age de forma isolada neste processo “Até mesmo os carboidratos desempenham um papel importante neste tipo de tratamento pois se sua oferta estiver abaixo do adequado, o corpo irá utilizar as proteínas (massa magra) prejudicando a regeneração dos tecidos. Logo, uma dieta balanceada e nutritiva não somente pode beneficiar como é indispensável para o paciente em recuperação.”

## Dieta cicatrizante

Ainda que as necessidades nutricionais variem de acordo com o estado do indivíduo e o próprio tipo de ferimento, alguns alimentos podem beneficiar o aporte desses nutrientes essenciais à [boa cicatrização](#). Comuns ao cardápio do dia a dia, esses alimentos são capazes de enriquecer a oferta de proteínas, carboidratos, vitamínicos e outros itens essenciais para a boa resposta imunológica e a boa regeneração

dos tecidos.

Potencializam o efeito anti-inflamatório: peixes gordurosos como a sardinha, o salmão e o atum são as fontes mais ricas em Ômega 3 – potente antioxidante capaz de [impactar](#) a ação inflamatória do organismo. Também é possível encontrar esse ácido graxo em vegetais: semente de chia, semente de linhaça, oleaginosas como nozes, amêndoas e avelãs e são alternativas para o consumo desse nutriente.

Alimentos ricos em vitamina K auxiliam no processo de coagulação, uma das primeiras e mais importantes fases do processo de cicatrização. É possível encontrar esse nutriente principalmente em vegetais folhosos e legumes de tom escuro como o couve, o espinafre, o brócolis, o alface e aspargos.

Beneficiam a regeneração dos tecidos: alimentos ricos em proteínas são indispensáveis para a produção de aminoácidos como o colágeno e a arginina. Enriquecer a dieta com carnes magras, ovos, derivados do leite são formas de suprir a necessidade de proteínas. Da mesma forma, é possível encontrar fontes vegetais: “leguminosas como o feijão e a lentilha possuem bons índices de proteína e podem ser facilmente inseridos na dieta.”

Melhoram o aspecto da pele: ricos em vitamina A, alimentos como o bife de fígado, a cenoura, a batata doce e a manga, auxiliam na proteção da pele e ainda possuem efeito antioxidante. Incluir óleo de girassol ou a própria semente no cardápio, bem como ingerir oleaginosas como a castanha do Pará e avelã aumenta o aporte de vitamina E, que também auxilia no combate aos radicais livres.

Dentre as vitaminas do complexo B, merece destaque o Ácido pantotênico, ou vitamina B5 – presente em alimentos como o farelo de trigo, ovos, semente de girassol – seu consumo beneficia a elasticidade e hidratação da pele.

## Existem alimentos que podem prejudicar a cicatrização?

É muito comum ouvir que durante um processo de cicatrização devemos evitar certos alimentos, alguns fazem até mesmo parte da crendice popular como itens proibidos durante essa fase. Porém, existem de fato alimentos que podem retardar ou até mesmo prejudicar o processo de recuperação de ferimentos? De acordo com Joanna, uma dieta saudável é recomendável à todas às pessoas, porém, durante o tratamento de uma lesão tecidual ou num período pós cirúrgico os cuidados com a alimentação devem ser redobrados pois o corpo está num estado de maior consumo de nutrientes e, ao mesmo tempo, mais exposto à inflamações. Logo, além de seguir uma dita equilibrada, deve-se evitar “Alimentos processados, ricos em gordura saturada, conservantes e sódio – ou seja, industrializados. Além de propiciarem o inchaço e a retenção de líquidos, pioram o processo inflamatório.” – explica a nutricionista.

Para a profissional, por mais que existam mitos populares em relação a este ou aquele alimento, somente o médico poderá avaliar as condições de saúde e, com base nisso, determinar quais alimentos devem ser evitados durante a recuperação. Neste caso é considerado, inclusive, situações especiais como pacientes que ficarão longos períodos acamados e estão mais sujeitos ao desenvolvimento de feridas, situações metabólicas que interferem na recuperação, como o diabetes, por exemplo, entre outros. Por ser um fator de grande influência sobre o processo de cicatrização, o aporte nutricional deve ser avaliado pelo médico / nutricionista afim de avaliar, inclusive, a necessidade de suplementação. Dessa forma, garante-se a tranquilidade do indivíduo e a segurança do tratamento.

Fonte: [Nova Nutrii](#)

[Read More](#)

---