



# UMA ESTRATÉGIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA COMBATER A COVID-19

Posted on 14/01/2021 by Pedro Graça

Category: [Artigo](#)

Em pleno início de confinamento geral acaba de ser publicado o nosso artigo [“The national food and nutrition strategy for the Portuguese COVID-19 response”](#) onde descrevemos de forma breve a estratégia alimentar e nutricional desenvolvida pelo [Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável da Direcção-Geral da Saúde \(DGS\)](#).

A alimentação é cada vez mais reconhecida como um aspeto central no contexto da COVID-19. A alimentação inadequada favorecedora de inflamação e em última instância de obesidade, parece ser um fator determinante para a gravidade na infeção por SARS-CoV-2. De facto, a COVID-19 atinge mais severamente obesos, diabéticos e hipertensos, doenças crónicas onde os processos inflamatórios estão aumentados. Doenças crónicas onde a alimentação pode ter um papel central, não só na prevenção da doença como no controlo metabólico das mesmas. A regulação energética, o controlo salino e a regulação glicémica objetivos concretizáveis, na maior parte das vezes, através de terapia alimentar deve ser um objetivo central do atual trabalho dos profissionais de saúde, tanto mais quanto assim se consegue reduzir concomitantemente dias de internamento e melhores prognósticos nos doentes internados por COVID-19. Os cuidados de nutrição, devem ser uma prioridade, tantos nos cuidados de saúde primários como nos hospitais, em particular nos espaços que tratam de doentes com COVID-19, desde os internamentos às unidades de cuidados intensivos. Além disso, a implementação de medidas de confinamento aumentou o desafio para todos aqueles que querem fazer uma alimentação saudável e em particular para as camadas mais desfavorecidas da população.

Esta é uma oportunidade para as ciências da nutrição e para os nutricionistas e todos os profissionais de saúde que trabalham na área demonstrarem que podem fazer a diferença. Neste quadro conceptual, baseado na experiência de um ano de vários profissionais de saúde em diferentes contextos onde se fez muita coisa e onde também aprendemos muito, faz-se um apelo à ação, fornecendo orientações pertinentes e pragmáticas juntamente com materiais informativos disponibilizados ao longo da resposta concertada de Portugal à pandemia COVID-19.