

SAÚDE PROTEGIDA

O sistema imunológico do seu filho começa a se desenvolver ainda na gravidez, mas só estará completamente pronto na adolescência. Isso não quer dizer que você precisa esperar essa maturidade de braços cruzados, claro. Confira dicas valiosas que ajudam as crianças a serem cada dia mais fortes e saudáveis - e a ficar menos doentes

TEXTO - *Luma Santos*
FOTOS - *Raquel Espírito Santo/Editora Globo*
STYLING - *Bruna Castro*
PRODUÇÃO EXECUTIVA - *Mariana Costa*
BELEZA - *Ariane Alberti*
ASSISTENTE - *Stela Maris dos Reis*
CENÁRIO - *Tamy Rente*

LUCCA, 3 ANOS,
QUASE NÃO
ADOECE. ELE SE
ALIMENTA BEM E
ESTÁ COM TODAS
AS VACINAS EM DIA

LUCCA USA CAMISETA DA RENNER,
CALÇA DA C&A E TÊNIS DA TIP TOEY JOEY

A

A chegada do outono é sinônimo de consultórios pediátricos e pronto-socorros lotados de crianças doentes – e de pais preocupados. Segundo dados recentes do Ministério da Saúde, o pico de internações hospitalares causados por doenças respiratórias, por exemplo, acontece entre o início de abril e o final de julho. “Isso ocorre por causa da sazonalidade de certos tipos de vírus, como o da gripe, que é mais comum nessa época do ano. E, além disso, por conta do frio, a tendência é ficarmos em ambientes fechados, o que facilita a transmissão”, explica a imunologista Carolina Prando, do Hospital Pequeno Príncipe (PR). Entre as crianças, a maior parte das hospitalizações se dá até os 5 anos, como já demonstraram inúmeros estudos. Tudo porque o organismo delas ainda não sabe se defender totalmente, tornando-as alvos mais fáceis. “O desenvolvimento e a produção de anticorpos só acontece na adolescência, por volta dos 15 anos”, diz Carolina. Mas calma, nem tudo está perdido. Em primeiro lugar, que tal entender melhor como se desenvolve o sistema imunológico?

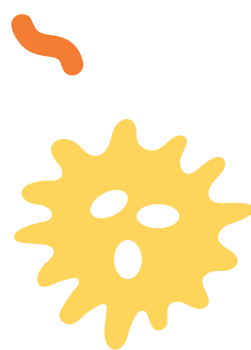
Ele é formado por uma rede de células e moléculas dispersas pelo nosso corpo, cujo papel é reconhecer e, então, destruir ou inativar qualquer estrutura considerada estranha – como uma bactéria ou uma célula cancerígena. Para atacar quando e onde for necessário, o sistema imunológico conta com diversos órgãos, como o

timo, as amídalas e a medula óssea, onde são produzidos diversos tipos de células de defesa, assim como a pele, que é uma barreira natural contra microrganismos. Ele possui também tecidos (grupos de células) espalhados por inúmeras partes do corpo, como no intestino. “As crianças já nascem com parte desse complexo sistema pronto e ele vai se desenvolvendo aos poucos”, afirma o pediatra Antônio Condino Neto, presidente do Departamento Científico de Imunologia Clínica da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

Por conta dessa imaturidade, então, elas tendem a ficar doentes com mais frequência. É normal. “Uma criança saudável, na faixa etária dos 2 anos, pode ter até oito resfriados ao ano. E se ela já vai à escola, o número pode aumentar para 14”, exemplifica o pediatra homeopata Moisés Chencinski, de São Paulo.

A servidora pública Renata Nymberg, 42 anos, mãe de João, 7, e Marina, 4, sabe bem disso. Nos primeiros três anos de vida, João, que sofre de rinite, teve diversas infecções respiratórias. “A situação começou a melhorar após os 4, quando acertamos o tratamento”, conta Renata. Com a caçula, que também é alérgica, não foi diferente. “Marina tinha crises de amidalite e sinusite, que não raro evoluíam para otite. Ficou internada várias vezes. Aos 3 anos, tomou antibiótico praticamente todos os meses do ano. E, recentemente, uma das infecções gerou outra mais grave: ela teve meningite”, diz a mãe. De acordo com a pediatra Carolina, as alergias podem deixar as crianças mais suscetíveis a infecções, mas isso não é regra. “As alergias são uma resposta do sistema imunológico que indicam uma hipersensibilidade. Uma vez controladas, porém, o risco diminui”, conclui.

No entanto, caso o seu filho “viva” doente, alérgico ou não, o pediatra deve pedir mais testes para checar a possibilidade de uma imunodeficiência primária (veja quadro *Quando o sistema imunológico*



Suplementar ou não?

As prateleiras das farmácias e dos supermercados estão repletas de alimentos fortificados e de suplementos vitamínicos que prometem melhorar a imunidade de adultos e crianças. Mas será que eles funcionam de verdade? “Os alimentos fortificados têm algumas funções. A primeira é repor nutrientes perdidos na sua preparação. Já a segunda é evitar a carência de certas substâncias em nível populacional”, explica o nutrólogo Mauro Fisberg, do Hospital Infantil Sabará (SP). Como é o caso do acréscimo de ácido fólico nos farináceos. E, por fim, ele ressalta, a fortificação é um atrativo a mais para a venda do produto. Como acontece, por exemplo, com as bebidas enriquecidas com probióticos, que são microrganismos vivos que interagem de maneira positiva com as bactérias do intestino. Apesar das possíveis vantagens, o especialista recomenda que toda e qualquer suplementação deve ser feita sob a orientação do pediatra ou de um nutricionista. “O profissional vai avaliar se é realmente necessário suplementar, seja para tratar, seja para prevenir alguma doença, além de indicar a dosagem correta, uma vez que o excesso pode fazer os nutrientes ‘competirem’ entre si”, resume.



ALICE, 2, AINDA MAMA NO PEITO. ESTE ANO, NA ESCOLA, FOI A ÚNICA QUE AINDA NÃO FICOU DOENTE

ALICE VESTE MOLETOM DA PAOLA DA VINCI, CALÇA DA C&A E TÊNIS DA RENNER



MARINA, 3, FOI PARA A ESCOLA COM 1 ANO PARA CONVIVER COM OUTRAS CRIANÇAS E CRIAR ANTICORPOS. ELA É FORTE E CHEIA DE SAÚDE

falha). Foi o que fez o médico que atendeu Marina em sua última internação. “O profissional me garantiu que, como mostraram os exames, não há nada de errado com o sistema imunológico dela. Ele apenas está em processo de desenvolvimento e essas crises vão passar, como ocorreu com o irmão”, diz Renata.

Sim, dá para ficar tranquilo, porque, de fato, as idas ao pronto atendimento e as mensagens fora de hora para o pediatra vão diminuir com o tempo. No entanto, há algumas medidas que podem dar um “up” na imunidade do seu filho desde agora – e que vão ajudar a protegê-lo não só nas estações mais frias, como no ano inteiro. Confira a seguir.

O COMEÇO DA VIDA

O sistema imunológico inicia seu desenvolvimento ainda no período gestacional. Até pouco tempo, acreditava-se que o útero era um ambiente praticamente estéril. Mas atualmente, de acordo com o ginecologista e obstetra Domingos Mantelli, colunista da CRESCER, já se sabe que o recém-nascido possui um microbioma simples (conjunto de bactérias, fungos, vírus e outros microrganismos que habitam nosso corpo e desempenham diferentes funções) ao nascer. Além disso, o pequeno também recebe anticorpos (células de defesa) da mãe via placenta – o que só aumenta a importância

da vacinação na gestante. “As vacinas, nesse caso, também têm o objetivo de imunizar o bebê”, afirma Mantelli.

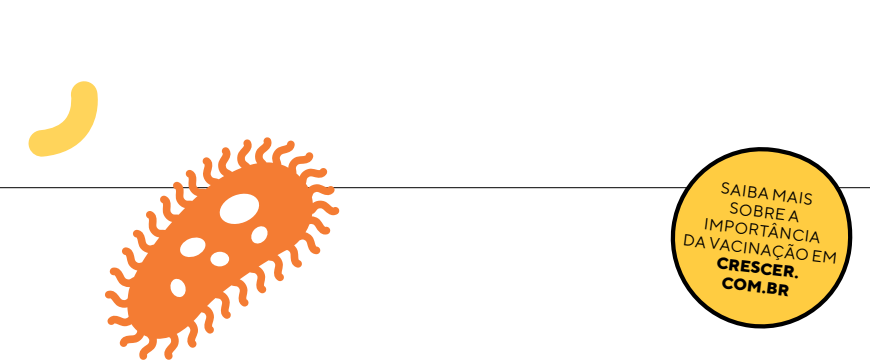
O especialista destaca, ainda, que cada vez mais estudos mostram que o parto vaginal traz benefícios nesse sentido. A explicação é simples. Segundo ele, ao passar pelo canal vaginal, o bebê entra em contato com os microrganismos da região. Isso é uma vantagem, pois o tal microbioma, de que falamos, tem de ser estimulado para funcionar cada vez melhor. O que acaba acontecendo, principalmente, à medida que o organismo é apresentado a outras bactérias e afins. E o processo continua ao longo da vida, como você vai ver nesta reportagem.

PONTO PARA O LEITE MATERNO

Durante o aleitamento, o bebê recebe anticorpos maternos presentes no leite. Tanto que o colostro, ou seja, o leite produzido pela mãe logo após o parto, é considerado a primeira vacina. Uma pesquisa realizada em 2018 pela Universidade de Georgia (EUA), só para você ter uma ideia, encontrou no leite materno células linfoides inatas (ILC, na sigla em inglês) do tipo 1. As ILC funcionam como uma espécie de general entre as células do sistema imunológico, porque sinalizam as partículas indesejadas que os macrófagos (células de grandes dimensões que “engolem” microrganismos) devem atacar.

Mas a influência da amamentação na construção da imunidade não para aí. “Somado a isso, o contato com os microrganismos da pele da mãe, que entram pela boca do bebê, também favorece a colonização do microbioma do intestino dele”, explica a pediatra e nutróloga Lélia Cardamone Gouvêa, do Departamento Científico de Aleitamento Materno da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP), que também é professora de pediatria da Universidade Santo Amaro (SP).

Ela conta ainda que as terminações nervosas presentes na aréola “interpretam” a saliva do bebê e produzem o leite de acordo com as necessidades do pequeno naquele momento. Em 2016, uma foto de dois saquinho com leite da mãe norte-americana Mallory Smothers, ordenhados em dias distintos, viralizou por causa da diferença de cor entre eles. O que foi retirado na manhã seguinte ao bebê ter pegado uma gripe tinha a coloração mais amarelada, semelhante ao colostro – característica que, embora nenhuma amostra tenha sido analisada cientificamente na ocasião, possivelmente está relacionada à capacidade de o leite se adaptar para combater infecções. Mas, vale lembrar que uma criança é diferente da outra. E apesar dos mesmos cuida-



SAIBA MAIS SOBRE A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO EM CRESCER.COM.BR

Como proteger o recém-nascido

“Parem de beijar bebê que não é seu.” Essa foi a legenda que a mãe Rafaela Moreira, 33 anos, escreveu ao publicar no Facebook uma foto do filho recém-nascido repleto de erupções no rosto no começo do ano. De acordo com o relato, que viralizou, ele contraiu herpes após ser beijado por uma visita, e teve de ser internado. O caso chama a atenção para a fragilidade do sistema imune do bebê ao nascer. “Uma coisa é ter contato com a flora [*bacteriana*] da mãe, à qual ele já está habituado. Outra é ser exposto a microrganismos de pessoas estranhas. Como o sistema imunológico ainda está se desenvolvendo, há o risco de o pequeno adquirir doenças mais graves”, alerta o ginecologista e obstetra Domingos Mantelli. A dica, até a criança completar seu primeiro ciclo de vacinas, aos 3 meses, é que as visitas lavem as mãos antes de pegá-la e evitem tocar na mãozinha dela (que ela costuma levar à boca). Também é necessário, pela mesma razão, ficar longe de aglomerações. Por isso, os passeios para lugares públicos só são liberados por muitos pediatras a partir do 4º mês.

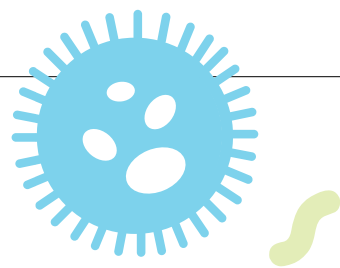
dos, um filho pode ser mais “doentinho” que o outro, como acontece na casa da dona de casa Amanda Chimanovitch, 31, mãe de Immanuel, 4, e de Naama, 1 ano. “Quando o mais velho nasceu, comprei um vidro de paracetamol por precaução. Nunca foi usado. Já a segunda teve pneumonia aos 3 meses! Crio os dois da mesma forma, inclusive ambos mamaram bastante, então, acho que é do organismo de cada um”, conta. Amanda está certa. “Existem fatores individuais que interferem no sistema imunológico, como a genética, ou seja, algumas pessoas são mais suscetíveis que outras a adoecer com frequência”, diz o pediatra Condino Neto, da SBP. Acontece!

VACINAÇÃO EM DIA

Paralelamente à amamentação, o bebê vai começar a receber outras vacinas. Nem sempre de forma agradável, claro, mas a dor passa e a saúde fica! E não é à toa que a carteira de imunização do pequeno começa a ser preenchida logo na maternidade. “Sabemos que, de modo geral, a alimentação, as atividades físicas e o repouso favorecem o funcionamento

do sistema imunológico como um todo. Mas qualquer pessoa que siga essas recomendações de saúde vai adoecer ao ser contaminada por certos agentes infecciosos, seja uma criança, seja um atleta, pois o nosso organismo nem sempre é capaz de combatê-los cem por cento”, explica a infectologista Isabella Ballalai, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm). É aqui que as vacinas entram e é fácil entender como elas agem. “Cada dose contém partículas do agente agressor, seja vírus, seja bactéria, mas sempre na forma atenuada ou inativada (morta). Dessa forma, o organismo produz anticorpos específicos contra ele sem ficar doente. E, então, quando entrar em contato com o mesmo microrganismo no futuro, será capaz de eliminá-lo porque já terá desenvolvido uma espécie de memória imunológica, antes que a doença se instale”, completa Isabella.

Mas e se a criança entrar em contato, digamos, com o vírus da gripe no dia a dia, o organismo dela não vai criar anticorpos de qualquer maneira? Por que vacinar, então, contra doenças que parecem mais simples? Para responder à questão, o



pediatra Condino Neto, da SBP, compara o desenvolvimento motor com o imunológico. “Quando o bebê está aprendendo a andar, não o colocamos em uma escada para ele aprender mais rápido. O mesmo acontece em relação ao sistema imune”, diz. Isso sem contar que, segundo o especialista, uma infecção respiratória na infância pode evoluir para um problema crônico, como a asma. As vacinas são, portanto, a maneira mais segura e eficaz de tornar o organismo imune a diversas doenças. Mas, vale lembrar que, mesmo vacinada, a criança pode pegar a doença, só que ela será de forma mais branda. Por isso, mantenha a carteira de vacinação do seu filho em dia!

PRATO SAUDÁVEL

Na casa de Lucca, 3, o garoto que está na capa desta edição, o cuidado com o que se põe no prato é diário. “Faço o máximo de comida saudável possível – sorvete de frutas, bolo de aveia e de cacau, tudo sem açúcar. E meu filho adora frutas, verduras e legumes. Brócolis e cenoura são os campeões”, diz a mãe, Jacira Franco, 40.

Ponto para a família Franco! Uma alimentação balanceada, que prioriza alimentos naturais como frutas, verduras e carnes magras é, sem dúvida, a base para uma vida saudável. “Diversos nutrientes, dos minerais às vitaminas, participam dos processos antioxidantes que protegem as células. Além disso, vale destacar que o organismo precisa de proteínas para desenvolver os anticorpos”, afirma o pediatra e nutrólogo Mauro Fisberg, coordenador do Centro de Nutrologia e Dificuldades Alimentares do Instituto Pensi do Hospital Infantil Sabará (SP) e professor de pediatria da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Uma pesquisa recente da Universidade Brown (EUA) mostrou que a vitamina A, por exemplo, presente em leites e queijos, ovos, batata-doce e frutas como manga e mamão, desempenha um papel essencial

no equilíbrio do microbioma intestinal e, por consequência, do sistema imune.

Assim sendo, o que você põe no prato do seu filho influencia diretamente no conjunto de bactérias, sejam boas ou ruins, que vivem por ali, ressalta a pediatra especializada em gastroenterologia Márcia Wehba Cavichio, assessora médica do Fleury Medicina e Saúde. Tanto que, de acordo com a especialista, o microbioma de pessoas da mesma família, que tendem a se alimentar das mesmas coisas, é semelhante. “Nesse contexto, os alimentos *in natura*, por serem ricos em fibras, são mais indicados para o bom funcionamento do aparelho digestivo”, afirma. Mas ela também lembra de outro fator importante para a harmonia da flora intestinal: a sujeira.

PARA FORA DA BOLHA

Em 1989, o médico inglês David Strachan apresentou a Teoria da Higiene, segundo a qual crianças que vivem em ambientes limpos demais são mais propensas a desenvolver doenças alérgicas. Na sequência, uma série de outros estudos surgiram comprovando sua tese. O excesso de limpeza que vivemos hoje estaria por trás, então, do aumento dos índices desses problemas na população mundial. “Os pais se preocupam em esterilizar tudo a vida toda, mas devem lembrar que, por volta dos 8, 9 meses, o bebê já vai ao chão para engatinhar”, diz Márcia. E, segundo ela, está tudo bem, afinal, o sistema imune precisa desse estímulo.

Ainda que seja apenas uma hipótese, a recomendação dos médicos é o caminho do meio. Medidas como lavar as mãos ao pegar o recém-nascido (veja quadro *Como proteger o recém-nascido*) e antes das refeições, além de esterilizar bicos e mamadeiras nos primeiros seis meses, são válidas, claro. “Só não dá para, como dizem, criar o filho em uma bolha”, completa o pediatra Chencinski. Para ele, até mesmo usar o micro-ondas em excesso



Laura convive com o cachorro Nicolau desde que nasceu. Ela adora brincar no quintal da casa onde mora, que tem terra e grama

Laura veste camiseta da C&A, calça da Renner e tênis da Tip Toey Joeey

pode interferir na saúde, já que o aparelho elimina todas as bactérias. Deixar a criança brincar com terra sem que sua mão seja lavada imediatamente, não lavar a chupeta toda vez que ela cair no chão, são algumas atitudes que podem ajudar a ter contato com a chamada Vitamina S (de sujeira). A confeitadeira Hannah Salgueiro, 37, mãe de Arthur, 4, seguiu essa linha. O menino nasceu prematuro e só foi para casa depois de um mês, mas ainda assim, a mãe garante que ele é muito saudável. “Como morávamos em apartamento, escolhi uma escola onde ele pudesse brincar ao ar livre e tivesse contato com terra e animais”, conta a mãe. A única doença um pouco mais grave que o menino já teve foi uma otite, no ano passado. Ela também prioriza uma alimentação saudável e escolheu um pediatra alopata e um homeopata. “Como meu filho nasceu com o rim esquerdo menor, busquei o apoio de um especialista que evitasse prescrever medicamentos para qualquer espirro”, completa.

ANTIBIÓTICOS EM XEQUE

E por falar em eliminar todo e qualquer germe, Chencinski alerta para o uso indiscriminado de antibióticos. Isso porque a medicação “mata” tanto os microrganismos ruins quanto os bons, levando a uma desorganização da flora intestinal. “Não raro, durante o tratamento, a criança apresenta diarreia por essa razão”, afirma. Para piorar, nesse momento também podem surgir outros germes oportunistas, segundo o pediatra – como o *Candida albicans*, que causa o popular sapinho e corrimento. Outro risco associado ao uso precoce e em excesso desse tipo de medicação é o desenvolvimento de alergias, doenças autoimunes e, principalmente, o aumento das terríveis superbactérias – microrganismos resistentes aos antibióticos disponíveis hoje.

Como evitar colocar a imunidade do seu filho em risco à toa, então? Não é

Quando o sistema imunológico falha

Se episódios de infecção se repetem além do normal, uma condição genética pode estar por trás do problema: a imunodeficiência primária (IDP). Trata-se de um conjunto de 350 doenças congênitas que, de modo geral, tornam o organismo incapaz de se defender. A prevalência é de um para cada 10 mil nascimentos, sendo que a doença pode ser detectada em exames de sangue ao nascer (pelo material coletado pelo próprio Teste do Pezinho) ou quando apresentar os primeiros sintomas, meses depois. Existem pessoas, no entanto, que só a manifestam na vida adulta. Veja a seguir dez sinais de alerta para a IDP na infância:

- » Duas ou mais pneumonias no último ano;
- » Quatro ou mais otites no último ano;
- » Estomatites de repetição ou monilíase (infecção popularmente conhecida com sapinho) por mais de dois meses;
- » Abscessos (acúmulo de pus em um tecido) de repetição ou ectima (infecção na pele);
- » Um episódio de infecção sistêmica grave (meningite, osteoartrite ou septicemia);
- » Infecções intestinais de repetição/diarreia crônica;
- » Asma grave, doença do colágeno ou doença autoimune;
- » Efeito adverso ao BCG ou infecção por micobactéria;
- » Fenótipo clínico (características individuais que resultam da interação entre genes e ambiente) sugestivo de síndrome associada à imunodeficiência;
- » História familiar de imunodeficiência.

FONTES: GRUPO BRASILEIRO DE IMUNODEFICIÊNCIAS (BRAGID); ECAROLINA PRANDO, IMUNOLOGISTA DO HOSPITAL PEQUENO PRÍNCIPE (PR)

uma questão de banir os antibióticos para sempre. Mas os especialistas ouvidos pela CRESCER são unânimes em afirmar que o acompanhamento pediátrico de rotina – em vez de só recorrer ao pronto-socorro – é essencial. Além de evitar a prescrição exagerada desse tipo de medicação por já conhecer o histórico do paciente, o médico também irá orientar os pais sobre essas medidas que falamos aqui, das vacinas à alimentação, e sempre de acordo com o contexto da sua família.

AMIGOS DE QUATRO PATAS

Uma situação que pode mudar de um lar para outro, por exemplo, é o contato com os animais de estimação. Ainda hoje não existe consenso entre os médicos se eles prejudicam ou melhoram o sistema imunológico – até porque há pesquisas que comprovam as duas coisas. Uma revisão de estudos feita pela Universidade de Gothenburg (Suécia), publicada na revista científica *Plos One* em dezembro de 2018, sugere que quanto maior o número de bichos, menor o risco de alergias.

A contadora Ariana Pinto, 36 anos, mãe de Larissa, 8, e Isabela, 2, tem duas gatas e uma cachorra em casa. Assim como os pais, as duas meninas têm rinite. A orientação do pediatra das crianças foi limitar os locais de acesso dos animais. “Mas, sinceramente, não dá, eles andam por tudo”, diz. Já o alergista da família disse que essa convivência não agravaria o problema. Ao contrário, seria bom para a imunidade delas. “Percebi, de fato, que os motivos das crises geralmente são as mudanças de temperatura e o ar condicionado. As infecções respiratórias têm sido pouco frequentes e estão diminuindo à medida que elas crescem.” Para a imunologista Carolina, a decisão de ter bichos em casa deve ser avaliada em conjunto com o pediatra. “Se o animal for bem cuidado e vacinado, acho que é benéfico na maioria das vezes. Porque, para além das questões de

higiene, não podemos esquecer os outros benefícios que os pets trazem, como o bem-estar”, conclui.

EMOÇÕES EQUILIBRADAS

Falando em bem-estar, a maneira como lidamos com os nossos problemas, aliás, também influencia o sistema imunológico. Foi o que mostrou, recentemente, uma pesquisa realizada pela Universidade Penn State (EUA) com adolescentes na faixa dos 13 aos 16 anos em situações de estresse crônico. Segundo a pesquisadora Emily Jones, que estuda a relação entre saúde e comportamento, aqueles que tinham o costume de suprimir suas emoções eram mais propensos a sofrer inflamações quando células do seu sistema imune eram expostas (em laboratório) a bactérias.

Emily explica que, de fato, embora esse não tenha sido o tema dessa pesquisa, estudos sugerem que existe um link bidirecional entre a saúde mental e a imunidade. “Fatores psicológicos e sociais podem afetar aspectos do sistema imunológico, da mesma forma que contribuem para o bem-estar ou para transtornos mentais”, conta a pesquisadora, em entrevista exclusiva à CRESCER.

Ainda que sejam necessários mais estudos sobre o assunto, a pesquisadora acredita que suas descobertas mostram que aprender a reavaliar uma situação em tempos difíceis, encarando os obstáculos como desafios e oportunidade de crescimento, só faz bem – algo que você pode ensinar ao seu filho desde agora.

Vale lembrar que o estresse, ao liberar substâncias como o cortisol em excesso no organismo, afeta o sistema imunológico. “Mas isso, de um modo geral, só acontece em situações de estresse crônico, geradas por ambientes violentos ou abandono”, diz o imunologista Condino Neto, da SBP. No entanto, sabemos que hoje nem os pequenos escapam de um dia a dia corrido. Por isso,



BENJAMIN (À ESQUERDA) ESTÁ ACOSTUMADO A BRINCAR DESCALÇO EM CASA E NO PARQUINHO

LUCCA (À DIREITA) TAMBÉM TEM BASTANTE CONTATO COM AREIA, PORQUE BRINCA SEMPRE NA PRAÇA PERTO DA SUA CASA

a dica é evitar o exagero de atividades extracurriculares e investir em práticas como ioga para crianças e brincadeiras com artes, que ajudam a relaxar. E, claro, acolher e ajudar a criança a lidar com os sentimentos dela. Por último mas não menos importante, o pediatra Condino Neto lembra que as crianças precisam de mais horas de sono do que os adultos para se recompor. “Caso o descanso não seja o suficiente, ela pode ficar estressada e isso vai prejudicar a saúde como um todo”, diz.

HORA DE SE MEXER!

E, quando o assunto é levar uma vida mais leve, tem coisa mais gostosa do que movimentar o corpo, seja brincando, dançando ou correndo? Por isso, praticar

esportes também é uma recomendação de praxe para seu filho crescer saudável. As atividades físicas reforçam a saúde como um todo, pois aumentam o apetite, melhoram o sono e favorecem as condições respiratórias, o que ajuda na prevenção de doenças. Vale lembrar que elas devem ser realizadas apenas como iniciação esportiva, de maneira lúdica. Treinos são indicados só a partir da puberdade.

No ano passado, uma pesquisa da Universidade de Bath (Reino Unido) derrubou um mito importante: o de que os exercícios físicos intensos, como correr uma maratona, aumentam os riscos de infecções. Ao rever o estudo que disseminou essa crença, feito com atletas após uma corrida em Los Angeles (EUA), nos anos 80, além de outros na área, os

cientistas descobriram que o efeito é o contrário. Acreditava-se que as células de defesa sofriam uma queda abrupta logo após o esforço, mas agora se sabe que elas apenas mudam de lugar para áreas que precisam de mais proteção, como o pulmão. Além disso, durante o exercício elas podem se multiplicar em até dez vezes.

A pesquisa levou em conta os adultos. Mas sabemos que os esportes podem e devem ser incentivados desde cedo – por volta dos 5, 6 anos – para se tornarem um hábito. Só que colocar o corpo para se mexer não se limita a essa idade nem à prática esportiva. Há inúmeras brincadeiras, como pega-pega, esconde-esconde e andar de bicicleta que você pode fazer com o seu filho. Tem jeito mais gostoso de fortalecer a saúde dele? ●