



PRINCIPAIS MITOS EM ALIMENTOS RELACIONADOS À TRANSMISSÃO DO CORONAVÍRUS (Covid-19)

ALGUNS DOS MITOS MAIS PROPAGADOS SOBRE
ALIMENTOS DURANTE A PANDEMIA





UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO - UFMT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO, ALIMENTOS E
METABOLISMO - PPGNAM
DISCIPLINA: EXTENSÃO PRÓ-CIÊNCIA

CARTILHA
PRINCIPAIS MITOS EM ALIMENTOS
RELACIONADOS À TRANSMISSÃO DO
CORONAVÍRUS (Covid-19)

Autores

Fellipe Lopes de Oliveira
Maxsueli Ap^a. Moura Machado

Orientadora

Prof^a. Dr^a. Luciana Kimie Savay-da-Silva

Designer e formatação

Maxsueli Ap^a. Moura Machado

Contatos:

fellipelopes0311@hotmail.com
maxsuelii@hotmail.com



Siga-nos: [alimento_e_ciencia_para_todos](#) para mais detalhes

Junho, 2020



FATO OU FAKE?

De acordo com uma pesquisa publicada na revista Science pelo Instituto de Tecnologia de Massachusetts, uma notícia falsa (fake news), tem 70% mais chances de ser publicado em redes sociais, como o Twitter, do que uma verdadeira.

Com a pandemia causada pelo vírus SARs-cov-2 (conhecido como Coronavírus) que causa a doença denominada de Covid-19, muitas informações falsas estão circulando em redes sociais e até mesmo jornais, causando confusão nas pessoas. Muitas dessas informações estão associadas ao consumo de alimentos e/ou bebidas que poderiam "curar" um indivíduo infectado.

O intuito dessa cartilha é apresentar à comunidade os principais fatos e mitos relacionados ao consumo de alimentos e bebidas durante a pandemia do Coronavírus (Covid-19)



Fonte:

<https://novaescola.org.br/conteudo/11824/o-que-move-as-fake-news>





OS ALIMENTOS TRANSMITEM O NOVO CORONAVÍRUS?

MITO



Segundo a FAO, não há nenhuma evidência de que os alimentos possam transmitir a Covid-19.

**NESTE CASO NÃO
PRECISO ME
PREOCUPAR EM
HIGIENIZA-LOS?**



COM CERTEZA SIM!



Junho, 2020

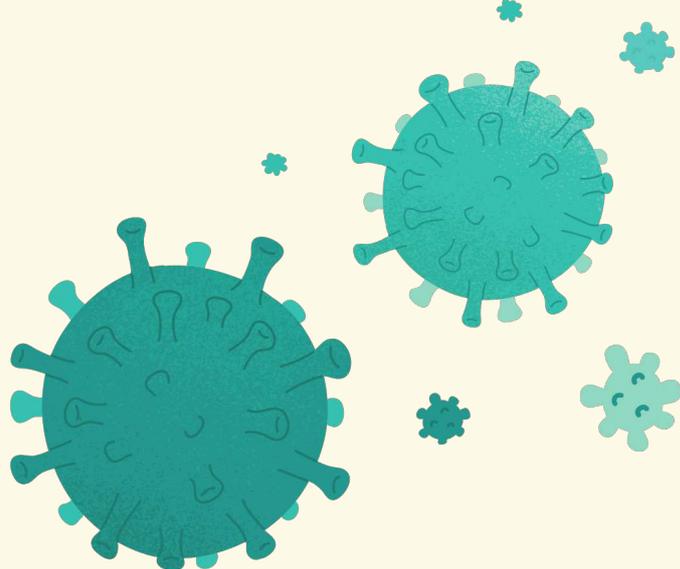


Apesar de não existir evidência de transmissão do Coronavírus (Covid-19) por alimentos, é fundamental higieniza-los corretamente, uma vez que, outras Doenças Transmissíveis por Alimentos (DTA's) podem ser propagadas. Neste caso, podem incluir infecções e intoxicações causadas por outros vírus (como da Hepatite A) e bactérias (*Salmonella spp.*, *Escherichia coli*, *Listeria spp.* e outras).

Diversos guias e manuais divulgados pela OMS (WHO), ANVISA, Ministério da Saúde e OPAS, auxiliam a melhor maneira de higieniza-los

Confira os links ao final da cartilha!





DEVO ME PREOCUPAR
APENAS COM A
HIGIENIZAÇÃO DOS
ALIMENTOS??!

MITO!

A HIGIENIZAÇÃO
DAS EMBALAGENS
É OUTRO PONTO
QUE DEVE SER
LEVADO EM
CONSIDERAÇÃO





EMBALAGENS



Segundo algumas pesquisas, em condições de tempo e temperatura controlados, o Coronavírus pode sobreviver em superfícies de embalagens de plástico, papelão, aço inoxidável (latas) e cobre por até 72 horas.

(DESAI et al., 2020; FAO e WHO, 2020)



Embora seja possível a sobrevivência do vírus nessas superfícies, os estudos relatam que não se pode afirmar nada em relação a sensibilidade do Coronavírus às variações ambientais, como temperatura, umidade e tipo de superfície, por exemplo.

O que sabemos é que TUDO é NOVO e ainda são necessários diversos outros ensaios para comprovar essas suposições.



No entanto, até que tenhamos respostas exatas, os cuidados devem ser redobrados! Sempre que possível, antes de retirar os alimentos das embalagens, higienize-as com água e sabão ou álcool 70%.





Junho, 2020

Comer alho pode ajudar a prevenir a infecção por Coronavírus?

MITO!

Apesar de haverem evidências na literatura das propriedades antimicrobianas, antifúngicas e até antivirais do alho, não há nenhuma confirmação de que seu consumo combata, especificamente, à Covid-19.

Fonte: (PUTNIK et al., 2019; DONMA e DONMA, 2020;)



E você conhece outros benefícios do alho?



O alho é fonte de compostos bioativos, que exercem vários benefícios para a saúde

Seu consumo pode ajudar no controle da hipertensão, trombose, além de reduzir os níveis de colesterol



Também apresenta propriedades biológicas, dentre elas: proteção às células do corpo, prevenção ao aparecimento de células do câncer, ação anti-inflamatória, regulação do sistema imune e outros





Consumir bebidas alcoólicas combate ao Coronavírus?

Muitas notícias falsas tem circulado nas redes sociais e sites de notícias de uma possível relação do consumo de bebidas alcoólicas com o combate à Covid-19. Além de NÃO existirem evidências científicas sobre esse fato, também pode ser altamente perigoso para a saúde quando essas bebidas são consumidas de forma EXCESSIVA.

Fonte: (WHO, 2020).

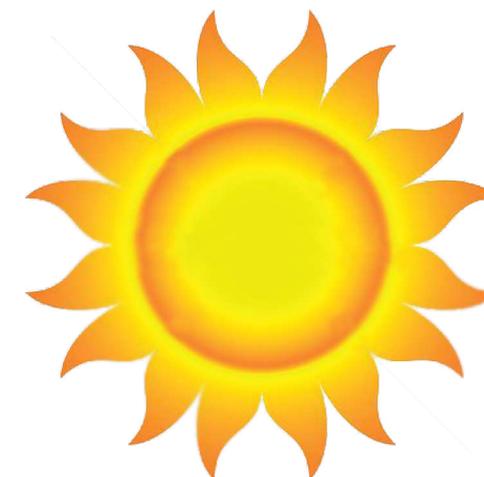
MITO!

**A OMS ALERTA:
o consumo excessivo de
álcool não tem ação
efetiva no combate à
Covid-19!!**





A SUPLEMENTAÇÃO COM VITAMINA D COMBATE AO CORONAVÍRUS?



MITO!

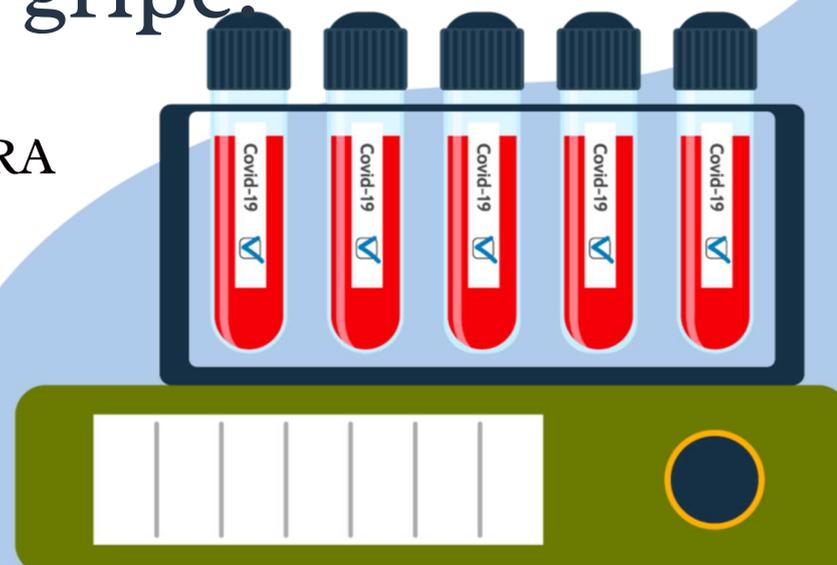


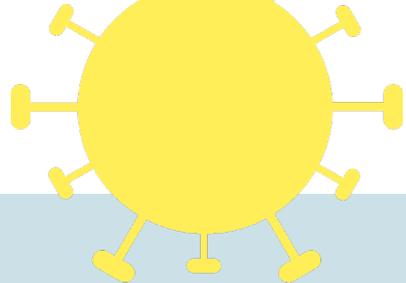
Até o momento, não há NENHUM estudo afirmando que a suplementação com vitamina D previna ou combata, especificamente, à Covid-19!! Porém seu consumo está associado à outros benefícios para nosso corpo.

Estudos observacionais e clínicos existentes sugerem uma diminuição no risco de infecção respiratória, regulação da produção de citocinas e redução no risco de aparecimento de outros vírus, como da gripe.

Fonte: (GRANT et al., 2020; KARA et al., 2020)

Vale ressaltar que, de maneira geral, os micronutrientes (vitaminas e minerais) apresentam papel importante na função imunológica, reduzindo o risco de infecções





Geralmente as concentrações de vitamina D são menores no inverno, período no qual ocorreu o surto da Covid-19 na China

Baixa concentração de vitamina D está ligada com o surgimento de doenças crônicas e idade avançada, fatores que aumentam a letalidade da covid-19

A síndrome do desconforto respiratório agudo está relacionada com a deficiência da vitamina D

Fonte: (GRANT et al., 2020; KARA et al., 2020)



E você sabe por quê a Vitamina D foi associada com a cura ou prevenção da Covid-19?

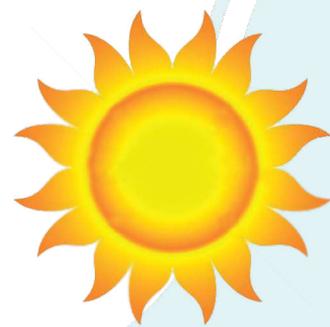




Uma alimentação balanceada, com frutas e legumes assegura que nosso corpo receba os micronutrientes essenciais. Além disso, manter uma dieta equilibrada garante que o nosso corpo combata não apenas à Covid-19, mas também à outras infecções virais e bacterianas

O essencial é mantermos nosso organismo com bastante imunidade!

É importante lembrar que a absorção de Vitamina D necessita da exposição ao sol, especialmente nas primeiras horas da manhã.





E a Vitamina C, previne ou combate ao Coronavírus?

MITO!

Estudos demonstram uma fraca relação entre o uso da vitamina C e o combate à Covid-19. **Recomenda-se a ingestão entre 75-90 mg/dia**, o que equivale à cerca de 100ml de suco de laranja.

A ingestão superior à 2g/dia pode resultar em diarreia osmótica e distúrbios gastrointestinais.





E OS COMPOSTOS FENÓLICOS, PRESENTES EM MUITOS ALIMENTOS, COMBATEM AO CORONAVÍRUS?



Junho, 2020

MITO!

Um estudo científico descrito por Galanakis (2020), relata que, possivelmente, alguns compostos fenólicos da classe dos flavonoides (quercetina e kaempferol) inibem a atividade enzimática de uma enzima fundamental para a multiplicação de diversos vírus pertencentes à família do Coronavírus, o que levou a ser sugerido como forma de suporte no tratamento da Covid-19. Porém, **NÃO** existem estudos clínicos específicos em humanos que comprovem tal efeito.





Afinal, o que são compostos fenólicos?



- São compostos presentes nas plantas, cuja função é, principalmente, proteger
- Encontram-se em pequena quantidade nos alimentos
- Apresentam capacidade antioxidante
- Seu consumo regular está associado com redução do risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (doença cardiovascular, câncer, doença respiratória crônica e diabétes)
- Vários fatores podem influenciar suas quantidade nos alimentos, dentre eles: tipo de cultivo, solo, atmosfera, incidência solar e etc.



Frutas, vegetais e algumas bebidas são principais fontes

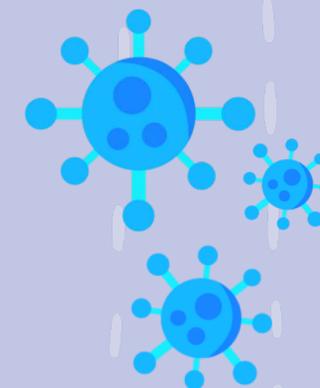


Atenção! É muito importante lermos informações sempre de fontes confiáveis, uma vez que a propagação de notícias falsas pode, muitas vezes, ser perigoso!



Cientificamente, quase NADA se sabe sobre o consumo de alimentos e sua relação com a Covid-19. Dessa forma, o consumo de quaisquer alimentos, sejam eles fontes de vitaminas, minerais, probióticos ou prebióticos, chás, ervas e demais, não previnem ou combatem ESPECIFICAMENTE à COVID-19. No geral, eles podem apenas aliviar os sintomas da doença.

O que podemos afirmar, com base em estudos experimentais e com o auxílio de órgãos da saúde, é que devemos fazer a nossa parte através da ingestão de alimentos naturalmente enriquecidos com diversos nutrientes, para manutenção de nosso corpo saudável. Além disso, associar a boa alimentação com a prática de exercícios físicos regulares, são fundamentais. E, se necessário, buscar ajuda de profissionais da saúde habilitados a indicação de dietas mais específicas, especialmente em casos de contaminação por Covid-19.





E EM RELAÇÃO AO ALEITAMENTO MATERNO, DEVO SUSPENDER?

NÃO! ISSO É MITO

Não existem evidências da transmissão vertical do Coronavírus através do leite ou até mesmo via uterina. Vale ressaltar que a decisão é da mãe junto com o médico, e os cuidados universais (lavagem das mãos e utilização de máscara pela mãe) devem ser seguidos.



Alimentos alcalinos previnem o Coronavírus?

MITO!

Não há nenhuma evidência que alimentos alcalinos previnam a Covid-19. Vale lembrar que a escala de pH (potencial hidrogeniônico) determina a acidez de um alimento e varia de 0 a 14, sendo mais ácida próximo de zero e mais alcalina próximo a 14, apresentando sua neutralização em pH 7.

Alguns alimentos alcalinos incluem vegetais e frutas (como banana, abacate, melância e outros)



Fonte: (BRASIL, 2020)



LINKS PARA ACESSO AOS GUIAS E MANUAIS SOBRE HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS

- »» [HTTPS://BVSMS.SAUDE.GOV.BR/BVS/PUBLICACOES/GUIA_ALIMENTAR_POPULACAO_BRASILEIRA_2ED.PDF](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)
- »» [HTTP://PORTAL.ANVISA.GOV.BR/DOCUMENTS/33916/389979/CARTILHA+BOAS+PRATICAS+PARA+SERVICOS+DE+ALIMENTACAO/D8671F20-2DFC-4071-B516-D59598701AF0](http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/CARTILHA+BOAS+PRATICAS+PARA+SERVICOS+DE+ALIMENTACAO/D8671F20-2DFC-4071-B516-D59598701AF0)
- »» [HTTPS://WWW.WHO.INT/FOODSAFETY/AREAS_WORK/FOOD-HYGIENE/EN/](https://www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/en/)
- »» [HTTPS://WWW.WHO.INT/EMERGENCIES/DISEASES/NOVEL-CORONAVIRUS-2019/ADVICE-FOR-PUBLIC](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public)

STAY HOME AND UP-TO-DATE



BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde sem fake News. Disponível em:<
https://www.saude.gov.br/fakenews?readmore_limit=200&show_subcategory_content=-1&start=10>
Acessado em: 19 jun. 2020

DESAI, A. N. ARONOFF, D. M. Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. *New England Journal of Medicine*, v. 382, n. 16, p. 1564-1567, 2020.

DONMA, M. M.; DONMA, O. The effects of allium sativum on immunity within the scope of COVID-19 infection. *Medical Hypotheses*, v. 144, p. 109934, 2020.

GALANAKIS, C. M. The food systems in the era of the coronavirus (CoVID-19) pandemic crisis. *Foods*, v. 9, n. 4, 2020.

GRANT, W. B. et al. Evidence that vitamin d supplementation could reduce risk of influenza and covid-19 infections and deaths. *Nutrients*, v. 12, n. 4, 2020.

HEMILÄ, H. Vitamin C and infections. *Nutrients*, v. 9, n. 4, 2017.

HOROWITZ, R. I.; FREEMAN, P. R. Three Novel Prevention, Diagnostic and Treatment Options for COVID-19 Urgently Necessitating Controlled Randomized Trials. *Medical Hypotheses*, v. 143, p. 109851, 2020.

IDDIR, M. et al. Strengthening the immune system and reducing inflammation and oxidative stress through diet and nutrition: Considerations during the covid-19 crisis. *Nutrients*, v. 12, n. 6, 2020





JIANG, K. et al. Materials and methods. Endourology and Stone Disease, v. 16, n. 02, p. 122-127, 2019.

KARA, M.; ERIZ, T.; RICCI, V.; KARA, Ö.; CHANG, K. Running Title: COVID-19 & Vitamin D Deficiency. British Journal of Nutrition. British Journal of Nutrition, v. 25, p. 6-11, 2020.

KHAN, H.; HUSSAIN, F. H. S.; SAMAD, A. Cure and prevention of diseases with vitamin c into perspective: An overview. Journal of Critical Reviews, v. 7, n. 4, p. 289-293, 2020.

MUSTAFA, N. M.; SELIM, A. L. Characterisation of COVID-19 Pandemic in Paediatric Age Group: A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Clinical Virology, v. 128, p. 104395, 2020.

NGUYEN, T. T. H. et al. Flavonoid-mediated inhibition of SARS coronavirus 3C-like protease expressed in Pichia pastoris. Biotetechnol Lett, v. 34, p. 831-838, 2012.

PUTNIK, P.; GABRIĆ, D.; ROOHINEJAD, S.; BARBA, F. J.; GRANATO, D.; MALLIKARJUNAN, K.; LORENZO, J. M.; KOVAČEVIĆ, D. B. An overview of organosulfur compounds from Allium spp.: From processing and preservation to evaluation of their bioavailability, antimicrobial, and anti-inflammatory properties. Food Chemistry, v. 276, p. 680-691, 2019.

QUIDEL, S. et al. What are the effects of vitamin C on the duration and severity of the common cold?. Medwave, v.18, n.5, e:7260, 2018.

SILVA, A. C. S.; LEAL, C. R. V. Is SARS-CoV-2 Vertically Transmitted. Frontiers in Pediatrics, v. 8, 2020.





SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDRIATRIA. Nota de alerta. Aleitamento Materno em tempos de COVID-19 – recomendações na maternidade e após a alta. 2020. 8p. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22467f-NA_-_AleitMat_tempos_COVID-19-_na_matern_e_apos_alta.pdf> Acesso em: 19 jun. 2020.

WHO e FAO. COVID-19 and Food Safety: Guidance for Food Businesses: interim guidance. 2020. 6p. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-eng.pdf> Acesso em: 19 jun.2020

WHO. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>> Acesso em: 19 jun. 2020

ZABETAKIS, I. et al. Covid-19: The inflammation link and the role of nutrition in potential mitigation. Nutrients, v. 12, n. 5, p. 1-28, 2020.

Atribuições de imagens:

» www.canva.com/

» <https://unsplash.com/>