**O PAPEL DA VITAMINA C NAS RESPOSTAS IMUNES – UMA VISÃO GERAL**

**Lívia Sousa Aguiar**

Graduanda do Curso de Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca

Itapipoca – Ceará. liviasousa178@gmail.com

**Carlos Davi Sousa Silva**

Graduando do Curso de Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca

Itapipoca – Ceará. davisousa11111@gmail.com

 **Renata Line da C. Rivanor**

Docente da Faculdade Uninta de Itapipoca. Bióloga, doutora em Bioquímica

Fortaleza – Ceará. rena.line@hotmail.com

**Resumo**

**Introdução:** A vitamina C é um micronutriente considerado essencial para o bom funcionamento do organismo humano, participa de diversas funções metabólicas, tais como: ativação da vitamina B e ácido fólico, conversão do colesterol em ácidos biliares e conversão do aminoácido triptofano para o neurotransmissor serotonina. Além de ser considerado um antioxidante, agindo na proteção do corpo contra os efeitos dos radicais livres. Com relação ao sistema imunológico, a vitamina C contribui nas defesas celulares do sistema imune inato e adaptativo. Essa vitamina auxilia a pele, que funciona como uma barreira epitelial contra possíveis patógenos, promovendo a limpeza da pele através da atividade oxidante. Desta forma, a deficiência da vitamina C pode resultar em uma resposta imune comprometida e com maior suscetibilidade a infecções. **Objetivo:** Descrever o papel da vitamina C nas respostas imunes. **Método:** Foi realizada uma revisão bibliográficapor meio de pesquisas nas bases de dados da biblioteca eletrônica SciELO, PUBmed e Lilacs, entre os anos de 2013 à 2020. Os descritores utilizados na busca foram: “Vitamina C”, “Imunidade” e “Sistema Imunológico”, sendo transcritos também na língua inglesa para melhores resultados. Os critérios de exclusão foram trabalhos do tipo resumo de eventos, dissertações e teses. **Resultados:** Foram pré-selecionados 12 artigos, inicialmente através do título, tendo como preferências artigos que continham os termos citados anteriormente. Ao final, foram definidos 03 artigos para compor este resumo, encontrados na biblioteca eletrônica PUBmed. Foi realizada leitura analítica das fontes selecionadas, o que possibilitou a organização, abordagem e descrição do papel da vitamina C no sistema imune. Todos os artigos selecionados ressaltam a importância da vitamina C no sistema imunitário e como ela age. E também como sua deficiência pode trazer danos ao organismo humano. A importância da vitamina C se dá por uma infinidade de benefícios, como seu papel nas funções das células do sistema imune inato e adaptativo, por meio do direcionamento dos neutrófilos a área da infecção, aumentando a fagocitose e ação oxidativa e, consequentemente, a morte dos invasores. De modo simultâneo, protege o tecido afetado de danos maiores, tendo aumento da apoptose neutrófila e a liberação de macrófagos, diminuindo assim a necrose da região afetada e promovendo menor dano tecidual. Na imunidade adaptativa, esse micronutriente aumenta a diferenciação e proliferação dos linfócitos T e B. A vitamina C age nas células fagocíticas, melhorando a quimiotaxia e o processo de fagocitose, contribuindo para o aumento das mortes microbianas. Com isso, fica evidente a importância da vitamina C para respostas mais ágeis do sistema imunológico contra possíveis patógenos. Portanto, é importante que tenhamos a quantidade adequada de vitamina C em nosso corpo. **Conclusões:** Conclui-se que a vitamina C é um micronutriente considerado indispensável para nosso corpo, pois promove uma vasta gama de funcionalidades em nosso organismo, garantindo assim um bem-estar geral.

**Palavras-chave:** Vitamina C; Imunidade; Sistema Imunológico.

**Referências**

Carr AC, Maggini S. Vitamin C and Immune Function. Nutrients. 2017 Nov 3;9(11):1211. doi: 10.3390/nu9111211. PMID: 29099763; PMCID: PMC5707683.

Chambial S, Dwivedi S, Shukla KK, John PJ, Sharma P. Vitamin C in disease prevention and cure: an overview. Indian J Clin Biochem. 2013 Oct;28(4):314-28. doi: 10.1007/s12291-013-0375-3. Epub 2013 Sep 1. PMID: 24426232; PMCID: PMC3783921.

Shaik-Dasthagirisaheb YB, Varvara G, Murmura G, Saggini A, Caraffa A, Antinolfi P, Tete' S, Tripodi D, Conti F, Cianchetti E, Toniato E, Rosati M, Speranza L, Pantalone A, Saggini R, Tei M, Speziali A, Conti P, Theoharides TC, Pandolfi F. Role of vitamins D, E and C in immunity and inflammation. J Biol Regul Homeost Agents. 2013 Apr-Jun;27(2):291-5. PMID: 23830380.