**IMPORTÂNCIA DA VITAMINA C NA IMUNIDADE CONTRA INFECÇÕES**

 **Ana Flávia de Sousa Moura**

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade UNINTA

Itapipoca – Ceará.manaflavia48@gmail.com

**Alexandra Moura Lopes Soares**

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade UNINTA

Itapipoca – Ceará.alelopesmoura551@gmail.com

**Renata Line da C. Rivanor**

Docente da Faculdade UNINTA de Itapipoca. Bióloga, doutora em Bioquímica Fortaleza – Ceará.rena.line@hotmail.com

**Introdução:** A vitamina C ou ácido ascórbico é um micronutriente solúvel em água, que apresenta um alto poder antioxidante, além de possuir grande importância para a homeostase do organismo agindo como um cofator para várias reações metabólicas, como a modulação de células imunológicas, e das suas respostas imunes adequadas contra os microrganismos. Estudos mostram que doenças infecciosas, como a tuberculose pulmonar e pneumonia, aumentam demanda metabólica de vitamina C, pois a infecção diminui os níveis dessa vitamina no plasma e nas células leucocitárias. Além disso, já foi relatado que a vitamina C diminui a ocorrência e melhora os sintomas do resfriado comum e de outras infecções e que sua deficiência pode causar a doença do escorbuto, porém seu papel vai muito além e precisa ser melhor estudado. Portanto é de extrema relevância revisar sobre a função da vitamina C na imunidade inata e adaptativa. **Objetivo:** Descrever a importância da vitamina C na imunidade contra doenças infecciosas. **Método:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica integrativa, cuja analise é quantitativa e qualitativa, utilizando artigos científicos em inglês, pelas fontes BVS e PUBMED, publicados entre 2017 e 2020. Os descritores utilizados foram: “Vitamin C and imune function” e “Vitamina C and Infecções”. Foram estabelecidos como critérios de inclusão estudos que se adequassem ao tema, e que fossem escritos em inglês, e como critério de exclusão, os que não se enquadrassem no tema, e que não foram escritos nos últimos quatro anos. **Resultados**: 15 artigos foram encontrados, porém utilizados apenas 3 por se enquadrar na temática. Os dados obtidos na pesquisa bibliográfica revelam que a deficiência de vitamina C resulta em imunidade comprometida e consequentemente, um risco aumentado para contrair infecções. Além disso, a vitamina C participa de diversas reações no sistema imunológico como, promoção de fagocitose, quimiotaxia dos leucócitos e desenvolvimento e maturação dos linfócitos T. Estudos realizados em porquinhos-da-índia escorbúticos indicaram que a resposta quimiotática de leucócitos foi prejudicada em comparação com leucócitos isolados de porquinhos-da-índia suplementados com vitamina C adequada em sua dieta. Esses achados sugerem que a deficiência de vitamina C pode afetar a capacidade dos fagócitos de migrar para os locais de infecção. O ácido ascórbico é um poderoso antioxidante, por tanto diminui os radicais livres. A vitamina C em quantidades adequadas pode prevenir o escorbuto, que, por sua vez, pode acentuar a suscetibilidade a infecções, principalmente do trato respiratório, sendo a pneumonia uma das complicações mais frequentes e uma das principais causas de morte. Pesquisas revelam que o uso diário de vitamina C, melhora a gravidade dos sintomas respiratórios, 1 g/dia diminuiu a ocorrência de ataques de asma grave moderado em 89%. Além de diminuir a incidência de resfriados em 30%. **Conclusão**: Portanto podemos concluir que a vitamina C é fundamental para o bom funcionamento do sistema imunológico, além de desempenhar um papel na prevenção, redução e alívio de infecções diversas. Ajudando o sistema imune a formar e manter uma resposta adequada contra patógenos, aperfeiçoando várias funções das células imunológicas.

**Palavras-chave:** Vitamina C; Infecções; Imunidade.

**Referências:**

CARR, Anitra.C; MAGGINI, Silva. Vitamin c and imune function. **Nutrients**, v. 9, n. 1211, 3 nov. 2017. Disponível em: https://www.mdpi.com/2072-6643/9/11/121/htm. Acesso em: 3 mar. 2021.

HEMILA, Harri. Vitamin c and infections. **Nutrients**, v. 9, n. 339, 29 mar. 2017. Disponível em: https://www.mdpi.com/2072-6643/9/4/339/htm. Acesso em: 4 mar. 2021.

JOVIC, Thomas. H; ALI, Stephen. R; IBRAHIM, Nader; JESSOP, Zita. M; TARASSOLI, Sam. P; DOBBS, Thomas. D; HOLFORD, Patrick; THORTON, Catherine. A; WHITAKER, Iain. S. Could vitamins help in the fight against COVID-19?. **Nutrients**, v. 12, n. 2550, 23 aug. 2020. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.gov/pmc/articles/PMC7551685/#B32-nutrients-12-02550./htm. Acesso em: 3 mar. 2021.