

RUBRICA - In quest'ultima settimana, sembra proprio che l'autunno sia stato completamente spazzato via da un'ondata di aria gelida; in modo analogo, anche l'influenza ha già messo a letto molti di noi con mal di gola, tosse, raffreddore e disturbi gastrointestinali.

Il detto "**prevenire è meglio che curare**" fa al caso nostro; ebbene sì, **il metodo più efficace per combatterla** è, giocare d'anticipo, prevenendola. Come? Iniziando, già da ora, a nutrirci in modo corretto. Vediamo insieme, come affrontare i malanni invernali.

The image is a promotional graphic for 'Artigiano Domani'. At the top, the brand name 'ARTIGIANO DOMANI' is written in large, bold, white letters on a red background. Below it, in smaller white text, is the tagline 'COMPONENTI, TECNOLOGIE E MATERIALI PER AFFRONTARE IL FUTURO'. Underneath the tagline is a white rounded rectangle containing the website address 'www.artigianodomani.it' and a red mouse cursor icon. The bottom half of the graphic features a red background with white diagonal stripes. In the center, there are three white circles containing the dates '10', '11', and '12'. Above these circles are the words 'VENERDI', 'SABATO', and 'DOMENICA' respectively. Below the circles, the word 'MAGGIO' is written in large white letters, and '2024' is written in even larger white letters.

Il nostro organismo predispone naturalmente del cosiddetto "**sistema immunitario**", un meccanismo innato che contrasta l'azione dei microrganismi patogeni con cui viene a contatto. La vita stressante di tutti i giorni, la stanchezza, l'abuso di alcol, fumo e caffè, può indebolire fortemente il sistema immunitario e far sì che virus e batteri nocivi, riescono a insidiarsi nel nostro corpo e provocare la fastidiosa influenza.



Ce
rta
me
nte
,
un
a
die
ta
san
a
ed
eq
uili
bra
ta,
pu
ò
coa
diu
var
e
al
ma
nte
ni
me
nto
e
all'
effi
cie
nza
del
le
dif
ese
im

mu

nitare. Esistono diversi alimenti molto noti e non, che presentano spiccate proprietà “antinfluenzali”.

Iniziamo dalle sostanze più conosciute da tutti noi, **le vitamine**. La più famosa è **la vitamina A**, che aiuta a mantenere in salute le mucose del tratto respiratorio, che rappresentano la prima barriera difensiva contro i virus. Questa preziosa vitamina, oltre ad essere presente nei **vegetali di colore arancione (carote, zucca, arance)** e **nei vegetali di colore verde scuro**, la ritroviamo nel **tuorlo**, nel **latte** e nel **fegato**. **La vitamina C**, molto importante perché aiuta ad aumentare le immunoglobuline, le proteine presenti nel sangue sotto forma di anticorpi; è presente in **agrumi, kiwi, frutti di bosco, pomodori, peperoni, cavoli, spinaci e broccoli**. Un altro gruppo fondamentale sono le **vitamine del gruppo B**, in modo particolare ci concentriamo sulla **vitamina B6**, la quale è essenziale per la formazione degli anticorpi. Ricchi di vitamina B6 sono: **riso e cereali integrali, legumi, frutta secca, pesce, uova e latticini**.

Non dimentichiamo le **vitamine D ed E**; esse, molto meno conosciute, hanno un ruolo prezioso, ovvero, mantenere l'efficienza del sistema immunitario. **La vitamina D** la possiamo trovare in maggiore percentuale nei **pesci grassi** (tonno, salmone, sgombro, sardina) e nel **tuorlo d'uovo**; mentre di **vitamina E** ne sono ricchi la **frutta secca, il germe di grano e nelle verdure a foglia verde**.

Nel cibo, abbiamo altre sostanze molto utili per il nostro scopo, come le **proteine** e **isali minerali**. Le proteine sono i costituenti fondamentali degli anticorpi (elementi naturalmente presenti nel nostro organismo che riconoscono e combattono tutti i corpi estranei) e sono abbondanti tutti i **cibi di origine animale**, come **carne, pesce e uova**, ma anche nei **legumi e nei cereali integrali**.

I **sali minerali** sono una categoria molto ampia di elementi importanti in grado di incentivare l'azione delle vitamine, di stimolare l'efficienza del sistema immunitario e per la formazione degli anticorpi; i principali sono: il **Ferro** (si ritrova nel fegato, carne, tuorlo, verdure a foglia verde scuro, legumi e frutta secca);

il **Magnesio** (contenuto nei cereali integrali, latte e latticini e frutta secca);

il **Selenio** (abbondante nella carne e nel pesce grasso, latticini, noci e lenticchie);

lo **Zinco** (presente nella carne rossa, nei frutti di mare, nelle uova, nella frutta secca e nei pomodori).

È bene privilegiare gli alimenti ricchi di questi preziosi composti, in particolare sceglieremo: **yogurt e latti fermentati contenenti “probiotici”** che, se assunti con regolarità, rafforzano la risposta immunitaria; **aglio e cipolla**, se consumati crudi, esercitano proprietà antibatteriche e protettive delle mucose. Invece **saranno DA EVITARE: gli zuccheri semplici, le bibite, i grassi animali come il burro e lo**

strutto da sostituire con olio extra vergine di oliva.

Se ci viene una voglia improvvisa di dolci, **qualche quadratino di cioccolato fondente male non ci fa!**

Dottoressa Manuela Mapelli

Biologa Nutrizionista

email: manumapelli@gmail.com

Riceve per appuntamento presso lo studio 410, via V. Veneto, 13 Lecco (LC)

[clear-line]

ARTICOLI PRECEDENTI

14 ottobre - **Eliminare i kg di troppo: piccoli consigli per gestire il ritorno alla normalità**