

ALIMENTAZIONE

## 10 ALIMENTI PER COMBATTERE L'INFLUENZA



**È come una ricorrenza, ogni anno arriva, colpisce tutte le fasce d'età, dai neonati ai centenari.**

Fortunatamente non colpisce tutti: chi ha preso delle precauzioni infatti ha buone probabilità di essere risparmiato. Alle nostre latitudini i virus influenzali si manifestano nel periodo invernale, tra dicembre e marzo. Il motivo non è il freddo, ma la temperatura l'umidità dell'aria; e non quella degli ambienti esterni, ma di quelli chiusi. In inverno, accendendo il riscaldamento e stando spesso a stretto contatto con altre persone, andiamo a creare tutti i presupposti per la diffusione dei virus. I virus trovano un habitat ideale nella saliva: quando quella di una persona infetta viene esposta all'aria calda e secca come quella di una stanza riscaldata, evapora facilitando la dispersione dei virus. Basta uno starnuto per vaporizzare in migliaia di goccioline di saliva e i virus possono resistere sospesi nell'aria per parecchi minuti, contagiando parecchie persone. Le situazioni più rischiose si presentano in luoghi chiusi e affollati come cinema, scuole, uffici. All'aperto è molto più difficile che succeda, ma un malato può contagiare fino alla distanza di 1 o 2 metri. Anche le mani sono un veicolo di trasmissione, possono toccare oggetti contagiati poco prima da un malato, ed è facile che vengano portate a contatto con le porte d'ingresso dell'organismo: viso, naso e bocca.

### **Sintomi dell'influenza**

Brividi, dolori alle ossa, alle articolazioni, muscoli, emicranie, male alla gola, mal di testa, raffreddore, tosse, inappetenza, e in alcuni casi la febbre è accompagnata anche da vomito e diarrea. Il virus può restare in incubazione da 1 a 4 giorni, ma solitamente i primi sintomi si manifestano dopo 24 ore dal contagio e possono permanere (se non vi sono complicanze) per 3 o 4 giorni. Una diagnosi scientificamente certa può essere fatta solo in ospedale, con l'isolamento del virus.

### **Complicanze dell'influenza**

La durata media dell'influenza è intorno ai 6 giorni, ma il senso di malessere può durare anche per un'altra settimana, o più. Se trascurata o presa sotto gamba, andando al lavoro con qualche linea di febbre, o mandando all'asilo o a scuola i bambini perché senza febbre anche se ne hanno manifestato alcuni sintomi, l'influenza può

degenerare in malattie come bronchite, polmonite, otite o sinusite. I soggetti più a rischio di complicanze sono i bambini sotto i 5 anni (in particolare con meno di 2 anni), le donne gravide, gli anziani (over 75) e le persone affette da malattie croniche renali o del sistema immunitario, da cardiopatie, da diabete.

## Curare l'influenza

La prima cosa da fare alla comparsa della febbre è chiamare il proprio medico o il pediatra. Farsi visitare una cosa spesso trascurata dagli adulti, ma non deve esserlo per i genitori di bambini piccoli. Non potendo sconfiggere il virus con un farmaco, si cerca di attenuare febbre e malessere con i farmaci sintomatici: ibuprofene e paracetamolo. Il medico prescriverà gli antibiotici solo se vi sono fenomeni batterici che, se non eliminati, potrebbero causare complicanze. In assenza di allergie specifiche, e in caso di febbre, è possibile assumere un po' di paracetamolo anche prima della visita medica, ma mai l'antibiotico senza precisa prescrizione.

## Prevenire l'influenza

Innanzitutto è bene ribadire che non è affatto dimostrato che in inverno il sistema immunitario s'indebolisca, pertanto imbottirsi di integratori, estratti vegetali o altre sostanze nella speranza di rinforzare il sistema immunitario, non è una via efficace.

- Il modo più sicuro per ridurre notevolmente il rischio di essere contagiati è la vaccinazione.

Le persone vaccinate inoltre, in caso di contagio, hanno sintomi molto meno gravi e generalmente basse probabilità di complicanze post influenzali. Ogni anno vengono prodotti vaccini nuovi perché i virus, non essendo organismi complessi, evolvono e si selezionano molto più velocemente: questo permette loro di aggredire più facilmente le difese del sistema immunitario messe a punto l'anno precedente con la vaccinazione. Non basta quindi vaccinarsi ogni 2 o 3 anni: se si vuole godere appieno dei vantaggi delle vaccinazioni, occorre farlo ogni anno. Ad ammalarsi di meno sono quegli individui con un organismo in piena forma, cioè con la massima efficienza di organi e sistemi, compreso quello immunitario. Il sistema di difesa può essere meno pronto a respingere i virus, non tanto **perché fa freddo**, ma perché non funziona perfettamente. Dopo la vaccinazione il modo migliore per prevenire l'influenza è dato certamente dallo stile di vita e dalla corretta ed equilibrata alimentazione, unita a una buona igiene, che significa, tra le altre cose, sia lavarsi le mani frequentemente che arieggiare i locali.

## 10 alimenti per combattere l'influenza

Vediamo insieme gli alimenti che non dovrebbero mai mancare sulle nostre tavole e particolarmente nei mesi a rischio influenza!

1. **Frutta ricca di vitamina C** come i kiwi e gli agrumi. Arance, mandarini, limoni, mandaranci, pompelmi, sono in grado di aiutarci nella difesa dalle infezioni. È la stessa natura che li mette a disposizione proprio in questi mesi invernali per farne scorta. Sono ideali da consumare come spuntino o da accompagnare alla colazione magari spremuti. I mandarini sono anche pratici da portare con sé. Inoltre possono essere consumati come condimento, aggiunti a piatti come pollo al limone o all'arancia. Gli agrumi, accostati alla verdura, migliorano l'assorbimento del ferro.
2. **Verdura: cruda o al vapore.** È buona regola mangiare 14 porzioni di verdura a settimana (ovvero 2 ogni giorno): 4 di verdura cotta e 10 di cruda, perché in quest'ultima rimangono più integre le sostanze protettive. Certe verdure non si possono mangiare crude, ma la cottura al vapore conserva una buona quantità delle sostanze nutritive contenute nella verdura fresca (**vitamine, sali minerali**). La verdura, come la frutta, aiuta le nostre difese immunitarie. Il **minestrone** è indicato nei mesi invernali quando sono particolarmente graditi i piatti caldi. È possibile utilizzare anche minestrone surgelati, pratici per chi ha poco tempo da dedicare alla preparazione dei piatti ed è possibile passarli, per renderli più gradevoli ai bambini o anche arricchirli con pasta, riso, legumi o patate per i più affamati. Per insaporirli è meglio un cucchiaino di Grana Padano (10 g) al posto del sale, perché mentre dona gusto apporta **proteine**, vitamine e sali minerali essenziali.
3. **Bevande.** Durante l'inverno lo stimolo della sete si riduce. Si rischia quindi di disidratarsi, anche a causa del freddo e dei riscaldamenti che creano ambienti più secchi. È quindi importante bere almeno 1,5-2 litri

di acqua al giorno. Fortunatamente nei mesi invernali è piacevole concedersi delle buone bevande calde che possono così contribuire all'idratazione: tè, caffè americano, tisane, orzo. Riscaldano, apportano liquidi e sono le uniche bevande che possono essere conteggiate a zero calorie perché sono realizzate con acqua senza aggiunta di zuccheri. Nelle ore serali preferire tè deteinato, caffè decaffeinato o d'orzo. Sono ideali a colazione (accompagnati da cereali), a merenda o dopo cena. Possono essere macchiati con latte o dolcificati con poco miele o zucchero, per evitare che le calorie che apportano contribuiscano all'aumento di peso. Senza zucchero sono gradevoli le tisane già aromatizzate ad esempio al bergamotto, alla menta, al finocchio. Anche i brodi vegetali realizzati in casa con sedano, carota, cipolla possono rientrare nel conteggio dell'idratazione.

4. **Latte e derivati.** In inverno si riduce la nostra esposizione al sole e quindi la produzione di **vitamina D**. Per questo, dobbiamo cercare di introdurre la vitamina anche con gli alimenti che ne sono ricchi, consumando due porzioni di latte o yogurt al giorno a colazione o a merenda. I formaggi, in particolare il Grana Padano DOP che è un concentrato di nutrienti del latte, ma meno grasso e senza lattosio, andrebbero consumati un paio di volte alla settimana, come alternativa al secondo piatto, al posto di carne o due uova. Questo formaggio può essere mangiato anche da chi soffre di **ipercolesterolemia** e **ipertensione**.
5. **Carne o pesce.** Contengono zinco, che ci aiuta a combattere le infezioni. La carne andrebbe consumata massimo 3 volte alla settimana, preferendo i tagli bianchi e magri. Il pesce, almeno due volte, variandone la qualità. È possibile utilizzare anche pesce surgelato, perché mantiene le proprietà del pesce pescato.
6. **Legumi.** Forniscono energia, proteine, **ferro** e **fibra**. Da consumare almeno due volte alla settimana. Possono essere utilizzati surgelati, in scatola o secchi. Chi soffre di meteorismo dovrebbe mangiarli passati.
7. **Cereali integrali.** Grano antico, orzo e farro sono ideali consumati come zuppe e apportano fibra, che risulta importante per il nostro organismo in qualsiasi stagione dell'anno. Anche pane e pasta integrali apportano nutrienti protettivi: è buona regola alternarli ai prodotti raffinati.
8. **Cioccolato o cioccolata in tazza.** È il dolce ideale durante l'inverno, perché riscalda e dà energia. In barrette è un ottimo spuntino da consumare quando si praticano sport all'aperto, come il pattinaggio o lo sci. Naturalmente va consumato con moderazione ed è sempre meglio scegliere quello fondente.
9. **Miele.** È ideale per dolcificare latte e bevande e sembra possa aiutare a difenderci dalle infezioni. Può essere aggiunto anche allo yogurt o consumato con pane e fette biscottate. Naturalmente anche il **miele** deve essere assunto con moderazione in quanto gli zuccheri che apporta rappresentano circa 80% del prodotto e valgono 4 kcal ogni grammo. In caso di dieta ipocalorica si possono usare i **dolcificanti**.
10. **Spezie.** Pepe, peperoncino, **erbe aromatiche**, ma anche cannella, zenzero, curcuma. Possono essere aggiunte a piacere a cibi dolci o salati. Anche le spezie e le erbe aiutano il nostro sistema immunitario.