

ALIMENTAZIONE

## CORONAVIRUS: COSA MANGIARE PER RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO



In queste giornate drammatiche, in cui il nostro paese sta affrontando un'emergenza sanitaria davvero importante, è fondamentale che **tutti i cittadini italiani** si assumano la responsabilità di prevenire l'infezione da **SARS-CoV-2**, comunemente detta "**coronavirus**". Le indicazioni del Ministero della Salute, riportate anche in fondo a questo articolo, sono indispensabili per evitare il contagio.

### **Sistema immunitario efficiente**

Un **sistema immunitario** sano e forte **migliora le difese dell'organismo** e **riduce il rischio di contrarre tutte le infezioni**, siano esse dovute a virus (come la SARS-CoV-2) o a batteri. Il sistema immunitario è uno dei tanti sistemi del nostro corpo e, come tale, può essere forte o debole: dipende da come lo trattiamo. Troppo stress e inquinamento o una cattiva alimentazione possono indebolirlo e renderlo quindi meno pronto a difenderci dagli attacchi esterni, come virus e batteri. Il sistema immunitario è **fortemente condizionato dall'alimentazione** che, se equilibrata in macro e micronutrienti, apporta ad esso il nutrimento necessario per essere efficiente.

### **Buona igiene, maggiore difesa**

Gli alimenti, durante le varie fasi di lavorazione e manipolazione dall'origine fino all'arrivo nella nostra cucina, possono essere stati **contaminati** e quindi **contagiare** chi li manipola o li consuma.

Studi cinesi e americani hanno evidenziato che, in alcuni casi, il coronavirus può trovarsi anche nelle feci dei pazienti infetti, quindi, vi è l'ipotesi che, in rari casi, la trasmissione del virus possa avvenire anche per via oro-fecale. A maggior ragione è perciò fondamentale lavarsi molto bene le mani prima di sedersi a tavola e igienizzare con cura i servizi igienici. **Qui** puoi trovare le indicazioni per trattare gli alimenti in sicurezza. Il virus è immesso nell'aria dai soggetti contagiati e può depositarsi su varie superfici e oggetti (es. maniglie,

smartphone, etc.) passando poi nelle nostre mani o, viceversa, dalle mani alle superfici e oggetti. In cucina vi sono superfici sulle quali il virus può soggiornare diverse ore: tavoli in laminato plastico, plastica, acciaio inossidabile, vetro e da lì passare al cibo. Pertanto, oltre che **lavarsi accuratamente le mani**, occorre anche **pulire e disinfettare tutte le superfici**. **Qui** puoi trovare le istruzioni per sanificare la tua casa.

### Come dobbiamo comportarci a tavola?

Con questo virus, che ha dimostrato di essere molto contagioso, occorre prendere precauzioni più strette. Sedendovi a tavola, dopo esservi lavati e disinfettati perfettamente le mani, è bene seguire queste indicazioni:

- **evitare le manipolazioni dei cibi**, ad esempio non spezzare il pane con le mani per poi dividerlo con altre persone;
- dopo aver lavato accuratamente frutta e verdura, **non dividerla con altri**. È il caso dei genitori che sbucciano la frutta per i figli o dei nipoti che lo fanno per i nonni;
- **non condividere bicchieri, piatti, posate ed evitare di bere direttamente dalla stessa bottiglia o lattina**;
- **evitare di dividere la pizza con le mani o prendere** noccioline, olive, patatine, popcorn o altri **snack dallo stesso recipiente**.

Bisogna quindi cercare di evitare qualsiasi contatto con gli altri, anche in casa, e stare attenti agli alimenti che consumiamo.

### Cosa dobbiamo mangiare?

Gli alimenti contengono **molecole antiossidanti** (quelle che combattono i **radicali liberi**) che hanno **funzioni protettive e antiinfiammatorie** e possono aiutarci a **difenderci dalle infezioni**. Per fare il pieno di antiossidanti non dobbiamo mai rinunciare a:

#### 1. Verdure

Una porzione **cruda** a ogni pasto. Le verdure contengono **vitamina C**, **carotenoidi**, **minerali** e **polifenoli** che ci aiutano a combattere le infezioni. Le fonti principali di questi nutrienti sono la verdura **verde scuro** e **rossa**: **lattuga**, **radicchio**, **spinaci**, **broccoli**, **cavoli**, **peperoni** e **pomodori**. È importante ricordare la vitamina C è **termolabile e fotosensibile** (si deteriora con il calore e la luce), quindi è bene consumare le verdure fresche crude e ben lavate. La vitamina C ha anche la capacità di migliorare l'assorbimento del ferro delle verdure.

#### 2. Frutta fresca

400 g al giorno. Anche la frutta contiene **vitamina C** (kiwi, agrumi, fragole, ananas, etc.) e **polifenoli** (se ne trovano in grande quantità nella **frutta nera**, come **mirtilli e more**, e nei **frutti viola-blu**). L'aggiunta di **limone** può potenziare il contenuto di vitamina C delle altre pietanze. Possiamo quindi aggiungerlo a tè, insalate, carni bianche, pesce e macedonie

#### 3. Frutta a guscio e olio extravergine d'oliva

2 noci al giorno o qualche mandorla (un pugno) e 2-3 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** ogni giorno garantiscono un'ottima quantità di **grassi** protettivi essenziali come i polinsaturi, tra i quali vi sono gli omega-3, e un potente antiossidante come la **vitamina E**.

#### 4. Pesce

Una porzione 3 volte a settimana. Il **pesce** apporta ottime quantità di **grassi essenziali protettivi** (omega-3) e **vitamine** indispensabili come la **D** e la **A**. I grassi polinsaturi del pesce contengono **quantità elevate di EPA e DHA**, per questo motivo sono importanti per il sistema immunitario poiché hanno una forte funzione antinfiammatoria.

#### 5. Kefir e Yogurt

Bianco naturale, senza **zucchero**. Il Kefir, o altri tipi di latte fermentato, apportano quantità maggiori di **fermenti lattici vivi** rispetto allo **yogurt**. I fermenti lattici vivi **rafforzano la flora batterica dell'intestino**, rendendo più efficace il sistema immunitario. I **probiotici** batteri benefici per il nostro

intestino, possono essere assunti anche come **integratori** per aiutare a migliorare le funzioni del sistema immunitario. Parlando di latte e derivati, è utile ricordare che il Grana Padano DOP, grazie alla sua lavorazione e stagionatura, diventa un concentrato dei **buoni nutrienti del latte vaccino** con **funzioni protettive** importanti derivate dai **minerali antiossidanti**, quali **zinco e selenio**, e dalle **vitamine**, come la **A e la B12**. Inoltre, può essere consumato anche da chi è intollerante allo zucchero del latte perché **naturalmente privo di lattosio**.

#### 6. Miele

Ha un'**attività antibatterica e antisetica**, probabilmente grazie all'attività di alcuni enzimi, come il **lisozima** (utilizzato anche per fare il Grana Padano DOP). Essendo un alimento molto ricco in zuccheri semplici **non dobbiamo abusarne**, ma possiamo aggiungerne un cucchiaino al giorno al latte, al tè o allo yogurt.

#### 7. Vitamina D

Gioca un ruolo importante nel nostro sistema immunitario. Purtroppo, però, gli alimenti non ne contengono a sufficienza per le necessità dell'organismo. Quelli che ne apportano maggiori quantità sono **latte e latticini** come il burro, le **uova** e il **pesce**. Per raggiungere il fabbisogno quotidiano di vitamina D occorre esporre al sole la maggior parte possibile di corpo scoperto (es. viso, collo, mani, braccia, gambe) in tutte le stagioni: attraverso i raggi solari la nostra pelle è in grado di produrla internamente. In caso di necessità particolari o per prevenire i noti danni derivanti dall'esposizione solare, è possibile assumere la vitamina D in forma di integratore, ma sempre sotto controllo medico.

#### 8. Bevande

A volontà, ma senza zucchero. Oltre all'**acqua** che mantiene idratato l'organismo, vi sono **polifenoli** importanti nel **tè**, specialmente in quello **verde** e nel **tè Matcha**, che contiene molte più sostanze antiossidanti del normale tè nero. Tuttavia, non dobbiamo abusarne perché contiene sostanze nervine (**teina**): 2 tazze al giorno sono sufficienti per un buon apporto nutritivo. Consigliate anche le **spremute di frutta fresca**, sempre bevute appena fatte, e **succo** (senza zuccheri aggiunti) di **mirtilli e melograno**.

#### 9. Integratori

Vi sono particolari condizioni che richiedono anche l'assunzione di **integratori alimentari** e **probiotici**. È il caso di alcune disfunzioni metaboliche del tratto digestivo che possono ridurre l'assorbimento di certe sostanze, come alcune **malattie dello stomaco**, le **disbiosi intestinali** (es. **sindrome del colon irritabile**) e le condizioni che potrebbero impedire di consumare alimenti importanti. L'**intolleranza** o allergia alla frutta e il **reflusso gastroesofageo**, per esempio, impediscono spesso di mangiare agrumi, peperoni, pomodori, aglio e cipolla. Anche in **gravidanza**, **allattamento** e **menopausa** è spesso necessario assumere integratori alimentari. In ogni caso e ad ogni età, l'utilizzo di integratori alimentari deve essere **ponderato**, in particolare gli integratori di vitamine che, se assunti smodatamente, possono essere tossici (es. vit. D, A ed E) e per questo motivo devono sempre essere assunti **sotto controllo medico**.

### Esempio di giornata alimentare

La regola è osservare i principi dell'**equilibrata alimentazione** per soddisfare il bisogno di macro e micronutrienti (es. vitamine, minerali, antiossidanti) a livello settimanale, preferendo alimenti ad alto potenziale protettivo come l'esempio che segue.

- **Colazione**

- \_Uno yogurt o 200 ml di kefir.
- \_Pane o cereali con un cucchiaino di miele.
- \_Una spremuta d'arancia fresca.
- \_Tè, meglio se verde o Matcha.

- **Spuntino**

- \_Due kiwi o altra frutta ricca di vitamina C.

## • Pranzo

*\_Un primo* (es. pasta di semola, riso rosso integrale o riso venere) condito con olio extravergine d'oliva, pomodorini freschi e un cucchiaio di Grana Padano DOP grattugiato.

*\_Per secondo, prima opzione:* un'insalata di radicchio (verde scuro e rosso), fagioli borlotti e 2-3 gherigli di noce, condita con olio d'oliva e limone.

*\_Per secondo, seconda opzione:* tre volte a settimana consumare il pesce, meglio se cotto al vapore, sempre accompagnato da abbondante verdura condita con olio extravergine d'oliva e limone.

*\_Per secondo, terza opzione:* 2 volte a settimana consumare 2 uova sode o in camicia, con contorno di abbondante verdura condita con olio extravergine d'oliva e limone.

Pane integrale.

## • Spuntino del pomeriggio

*\_Due mandarini o altra frutta ricca di vitamina C* (es. coppa di frutti di bosco o uva nera).

## • Cena

*\_Come primo:* minestrone o passato di verdure, condito con olio extravergine d'oliva e un cucchiaio di Grana Padano DOP grattugiato.

*\_Per secondo, prima opzione:* filetto di sogliola o di salmone al vapore, condito con limone e qualche anello di cipolla.

*\_Per secondo, seconda opzione:* 50 g di Grana Padano DOP oppure 100 g di stracchino o mozzarella (o altro formaggio fresco).

*\_Insalata di spinacini crudi conditi con olio extravergine d'oliva e limone.*

*\_Pane integrale.*

## • Bevande

*\_Acqua* quanta se ne vuole, preferibilmente almeno 1,5 L al giorno. Niente alcolici e dolci a fine pasto: troppi zuccheri e l'alcol riducono la funzione del sistema immunitario.

## Come possiamo proteggerci dal nuovo coronavirus?

La priorità è seguire tutte le indicazioni del **Ministero della Salute**.

- Lavarsi ripetutamente e accuratamente le mani, per almeno 20 secondi.
- Uscire di casa il meno possibile e solo in caso di reale necessità.
- Evitare luoghi chiusi e affollati.
- Mantenersi ad almeno 1 metro di distanza (ottimo 181 cm) dalle altre persone.
- Disinfettare le superfici con soluzioni alcoliche e/o ipoclorito di sodio (es. Amuchina, Candeggina) oppure con cloruro di benzalconio (es. Lysoform).
- Non toccare viso, occhi, bocca e naso con le mani non adeguatamente lavate.
- Evitare abbracci e strette di mano.
- Tossire e starnutire nell'incavo del gomito o coprendo il viso con un fazzoletto.
- Utilizzare fazzoletti usa e getta.

Utilizzare mascherine sanitarie se si è affetti da infezioni respiratorie per non contagiare gli altri, se si presta assistenza a persone con infezioni respiratorie o affetti da coronavirus (SARS-CoV-2). Inoltre, per evitare di essere contagiati, non toccate nessun oggetto o altra superficie nell'area sanitaria e usare guanti usa e getta.

Collaborazione scientifica:

**Dott.ssa Erica Cassani**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione

## Pubblicazioni