

ALIMENTAZIONE

## COSA MANGIARE CON L'INFLUENZA



### Che cos'è l'influenza?

L'influenza è una **condizione patologica acuta** di natura **virale** (virus influenzali A, B e C della famiglia Orthomyxovirus) che interessa le **vie respiratorie**. Si tratta di una malattia stagionale, più frequente **in inverno**, che si caratterizza per il rapido esordio (1-2 giorni di incubazione), l'**alta contagiosità** e la capacità di colpire indistintamente uomini e donne di tutte le età. La sua rapida diffusione, la possibilità di complicanze gravi per alcune persone, in particolare i bambini, gli anziani e chi soffre di malattie croniche, i costi di gestione e trattamento e quelli sociali (es. giorni lavorativi persi, minor produttività, etc.) rendono l'influenza un problema di notevole entità.

### Sintomi, diagnosi e terapia dell'influenza

I principali segni e sintomi di questa fastidiosa malattia virale sono:

- **febbre**, spesso accompagnata da **brividi**
- **debolezza e spossatezza**, senso di **malessere**
- **astenia**
- **dolori muscolari e articolari**
- **mal di testa**
- **mal di gola**
- **tosse secca**
- **raffreddore** (congestione nasale)

Generalmente l'influenza ha un decorso di **5-7 giorni**, trascorsi i quali tende a regredire spontaneamente. Per la sua diagnosi, di solito, è sufficiente una visita dal proprio medico curante che potrebbe prescrivere alcuni farmaci **analgesici** e/o **antipiretici**.

## Alimentazione per influenza: linee guida generali

L'importante effetto svolto dalla dieta può fare la differenza, prima e durante, sull'incidenza, l'impatto e il decorso delle forme influenzali. Per proteggersi occorre soprattutto:

1. Aumentare il consumo di alimenti ricchi di **vitamine**, specialmente la C e la E. È bene sottolineare che la **vitamina C** è soggetta a degradazione per instabilità al calore e all'ossigeno, quindi frutta e verdura ricche di questa vitamina andrebbero conservate in luoghi chiusi, non esposti alla luce solare diretta e, una volta cominciate, vanno consumate subito (es. spremute o estratti freschi fatti e bevuti al momento). Per quanto riguarda la verdura, in particolare, bisogna prediligere la **cottura a vapore** poiché è l'unica in grado di conservare una buona quantità delle vitamine e dei sali minerali presenti nei vegetali freschi.
2. Consumare alimenti che contengono **minerali** come ferro, zinco e selenio. Nel Grana Padano DOP, per esempio, vi sono ottime quantità di **zinco e selenio**, minerali che svolgono una funzione **antiossidante** e **protettiva** dell'organismo.
3. Garantire una **corretta idratazione** quotidiana (almeno 2 L al giorno) per reintegrare i liquidi persi a causa della **sudorazione** data dalle alte temperature febbrili.
4. Introdurre la giusta quantità di calorie giornaliere per aiutare il sistema immunitario a fronteggiare meglio il virus. Per sapere **quante calorie** dovresti assumere ogni giorno scarica **gratis questo programma di controllo del peso**: riceverai via mail deliziosi menu della tradizione mediterranea equilibrati in macro e micronutrienti e costruiti ad hoc per la tua energia quotidiana, oltre che un programma di attività fisica mirata.

## Cosa mangiare con l'influenza

- **Frutta** fresca, in particolare quella ricca di vitamina C come **kiwi** e **agrumi** (arance, pompelmi, mandarini, etc.), ma anche **fragole**.
- Verdura, da consumare preferibilmente cruda oppure cotta al vapore. Preferire soprattutto pomodori e peperoni **crudi** (più ricchi di vitamina C), **broccoli**, cavolfiore, cavolo cappuccio e tutte le **brassicacee** in generale, spinaci e rucola. Bisogna consumare almeno una porzione di verdura a pasto, cercando di variare spesso i colori. È possibile mangiare le verdure anche sotto forma di minestrone, passati o **vellutate** con aggiunta di pasta o riso o legumi oppure patate, da condire con un filo d'**olio extravergine di oliva** a crudo e una spolverata di Grana Padano DOP grattugiato (da usare anche al posto del sale). Questo formaggio, oltre al gustoso sapore, apporta buone **proteine ad alto valore biologico** con i 9 aminoacidi essenziali, tantissimo **calcio**, vitamine importanti come la A e quelle del gruppo B (B2 e B12), zinco e selenio.
- Frutta secca a guscio come **noci**, nocciole, mandorle e pistacchi, in quanto ricca di vitamine, minerali importanti come **zinco**, **magnesio** e **potassio** e **grassi "buoni"** come gli Omega-3. La frutta secca può essere consumata al naturale (un pugno, 20-25 g circa), oppure può essere aggiunta alle insalate o allo yogurt.
- **Latte** e derivati (yogurt, formaggi freschi e stagionati). Un'ottima abitudine è bere una tazza di latte a colazione oppure consumare un vasetto di yogurt a merenda. Un paio di volte a settimana, come secondo piatto al posto di carne o uova, si possono consumare 50-60 grammi di Grana Padano DOP, che è **naturalmente privo di lattosio** e può offrire tutti i buoni nutrienti del latte vaccino anche a chi ne è intollerante, soprattutto il calcio e le proteine nobili.
- Carne, **sia rossa che bianca**, scegliendo tra i tagli più magri e privata del grasso visibile. Il pollame va consumato preferibilmente senza la pelle.
- **Pesce**, sia fresco che surgelato, poiché **ricco di zinco** che aiuta a combattere le infezioni. Va consumato almeno tre volte a settimana, scegliendo preferibilmente quello azzurro (sardine, palamita, aringa, acciughe, sgombro, etc.) e il salmone per il maggior contenuto di Omega-3.
- Legumi come ceci, fagioli, fave, piselli, **lenticchie**, etc., che apportano molte **proteine vegetali**, vitamine, sali minerali come il ferro, **fibra** e hanno un basso indice glicemico. I legumi vanno mangiati almeno due volte a settimana, molto più spesso per chi non consuma prodotti animali. Per evitare o limitare il **meteorismo** è consigliabile consumarli passati.
- Cereali (pasta, pane, riso, farro, orzo, etc.) preferibilmente **integrali**, in quanto più ricchi di zinco, da consumare alternandoli a quelli raffinati (proporzione 50/50).
- Acqua, almeno **2 litri al giorno**. Consigliate le bevande calde come tè, caffè americano, caffè d'orzo,

tisane ed infusi preferibilmente non zuccherati, utili per idratarsi e riscaldarsi. Nelle ore serali è meglio bere il tè deteinato, il caffè decaffeinato o d'orzo.

- **Spezie ed erbe aromatiche** come pepe, curcuma, curry, paprika (dolce o piccante), cannella, zenzero, basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, etc., in quanto ricche di **antiossidanti** che aiutano a rafforzare il sistema immunitario. Possono essere utilizzate a piacere, a seconda dei propri gusti personali e della propria tolleranza, per dare sapore a cibi dolci e salati e anche per sostituire il sale.

### **Consigli per difendersi dall'influenza**

- I **vaccini antinfluenzali** sono il modo migliore per prevenire e combattere l'influenza, utili sia a noi e sia a chi ci sta intorno. È importantissimo sottolineare che l'influenza **non può essere curata con gli antibiotici** poiché questi farmaci non sono in grado di sconfiggere il virus. Gli antibiotici non devono essere **utilizzati se non in presenza** di infiammazioni provocate da **batteri**. Non insistere per assumerli in quanto potrebbero alzare l'antibiotico-resistenza dell'organismo: consultare sempre il proprio medico per una corretta diagnosi e terapia.
- Lavarsi spesso le mani per prevenire il contagio e limitare la diffusione di germi. Per lo stesso motivo può essere conveniente utilizzare stoviglie di plastica usa e getta.
- Evitare, quando possibile, i luoghi chiusi e affollati (centri commerciali, metropolitana, autobus, etc.) dove è più facile la propagazione del virus.
- Arieggiare frequentemente gli ambienti, far circolare l'aria è un buon metodo per impedire ai germi di proliferare.
- Dormire regolarmente (almeno **7 ore a notte**), poiché un fisico riposato ha anche un sistema immunitario più forte.
- L'aria troppo secca può provocare mal di gola e tosse. In casa utilizzare, se possibile, un umidificatore con sostanze balsamiche che facilitano la respirazione.

Collaborazione scientifica:

**Dott.ssa Laura Iorio**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.