

ALIMENTAZIONE

D'INVERNO CI SI AMMALA DI PIÙ. COLPA DEL FREDDO?



Sentiamo freddo perché il nostro cervello ci sta avvisando che dobbiamo copirci, o andare in un ambiente caldo per evitare l'ipotermia.

Che durante i periodi freddi ci si ammali di più lo sapevano i nostri nonni e la moderna epidemiologia lo conferma. Per ciò è convinzione molto diffusa che d'inverno il nostro **sistema immunitario ci protegga di meno**. Il nostro corpo deve restare ad una temperatura ideale intorno ai 37 °C con variazioni di 0,4 - 0,6 dovute a cambiamenti fisiologici. Quando la temperatura si abbassa troppo l'organismo risponde aumentando la produzione di energia (termoregolazione). I malanni invernali sono solitamente provocati da microorganismi che con il **freddo proliferano di meno**, per questo mettiamo il cibo in frigorifero.

Se alle basse temperature i microorganismi diminuiscono, il nostro sistema immunitario dovrebbe **difenderci meglio**, quindi aumentare la sua potenzialità. Le evidenze scientifiche hanno sconfessato la leggenda metropolitana che ha diffuso l'idea che le nostre difese diminuiscano con il freddo. Certo "prendere freddo" può farci ammalare, non solo, se ci si trova in una situazione dove non riusciamo a contrastare il freddo e la temperatura via via si abbassa, i nostri organi e sistemi funzioneranno progressivamente sempre meno, compreso quello immunitario.

Pertanto i "malanni" dovuti a batteri o virus **non si manifestano a causa del freddo invernale**, ma dalle maggiori possibilità di contagio, vediamo come.

Perché ci si ammala di più d'inverno?

D'inverno, con il freddo, le nostre abitudini cambiano. Gli ambienti sono **riscaldati**, a volte veramente troppo, poco **arieggiati**, più **umidi**, un ambiente ideale perché virus e batteri possano riprodursi. Il freddo ci fa stare di più in questi ambienti, spesso ristretti e con più persone, dove le finestre si aprono molto meno che d'estate così che le micro parti della saliva permangono di più nell'aria e i **contagi aumentano**.

La prevenzione dipende da noi

Ormai da molti anni, con l'arrivo del freddo, i primi raffreddori e un po' di mal di gola, in molti ricorrono ad integratori di vitamina C, propoli, echinacea, pensando di poter prevenire le malattie invernali, ma non è ancora provato scientificamente che **integratori vitaminici** o altri preparati possano aiutare a migliorare le difese in una persona "sana" o a prevenire le malattie. Gli integratori sono giustamente inseriti in alcuni processi **terapeutici** e per questo debbono essere prescritti dal medico.

È indubbiamente vero che un buon sistema immunitario e **micronutrienti** protettivi come gli antiossidanti vitaminici, minerali e altri microelementi aumentano le difese e combattono le infezioni e infiammazioni. Però l'unico modo sicuro per tenere in forma il nostro sistema immunitario è **seguire uno stile di vita sano**, abolendo fumo, sedentarietà e adottando una costante ed equilibrata alimentazione. In pratica un organismo sano e "forte" supererà meglio gli eventi avversi, eventi che si possono anche prevenire riducendo le occasioni di contagio.

Come fare per ridurre i rischi di contagio

Il contagio per via aerea o per contatto è molto frequente, il miglior modo per difendersi è la prevenzione ambientale, alcune buone regole sono:

- Preferire un abbigliamento idoneo a non avere freddo per poter soggiornare in ambienti con temperature non superiori ai 20 gradi.
- Arieggiare frequentemente gli ambienti, in particolare se vi sono persone ammalate, basta aprire per pochi minuti una finestra per cambiare l'aria ad una stanza.
- Lavarsi spesso le mani, in particolare ogni volta che avete toccato maniglie o oggetti di luoghi o mezzi pubblici.
- Evitare di frequentare persone che non sono ancora guarite dalla loro infezione, come il collega che viene al lavoro con l'influenza.

Un fisico sano e in forma si ammala più raramente

Come detto, quando veniamo in contatto con microorganismi patogeni, il meccanismo di difesa è più efficiente proporzionalmente al nostro stato di salute in generale. Fattori come **ansia, stress, obesità, depressione**, diminuiscono la capacità di difesa dalle infezioni. Le buone pratiche fanno parte dei fattori modificabili, quelli su cui **noi possiamo agire**, per guadagnare salute:

- **Attività fisica regolare e corretta ed equilibrata alimentazione.**

Due "pratiche" indispensabili per la salute che consentano anche di mantenere un buon sistema immunitario. Le difese del nostro organismo sono un sistema molto complesso senza il quale saremmo alla mercé di un semplice raffreddore, basti pensare ai rischi che corrono le persone affette da AIDS e pazienti in terapia immunosoppressiva, dobbiamo quindi cercare di mantenere elevata la capacità del sistema immunitario in ogni momento dell'anno e con qualsiasi temperatura.

Per farlo **non ci sono scorciatoie**, non basta una capsula o una bottiglietta, è invece necessaria la nostra buona volontà perché il **corretto stile di vita** diventi un'abitudine quotidiana.

La corretta ed equilibrata alimentazione

Dagli alimenti possiamo assumere tutti i nutrienti protettivi che ci occorrono sia per tenere in forma il sistema immunitario, sia per proteggere le nostre cellule dall'invecchiamento precoce (**vedi Test Anti-age**) di organi e sistemi, riducendo il rischio di contrarre malattie anche gravi. In ogni stagione la natura ci offre alimenti protettivi come gli acidi grassi omega 3 e gli antiossidanti tra questi le vitamine A, C, E, i minerali come zinco e selenio, i polifenoli, facilmente reperibili anche d'inverno.

Vitamina A:

- la troviamo in ottime quantità nel fegato, uova, frutta e verdura color giallo arancione e verde brillante, in latte e latticini. Nel Grana Padano (che è un concentrato di latte fresco, ne occorrono 1,5 litri per farne 100 grammi, ma meno grasso del latte intero perché viene parzialmente decremato durante la lavorazione) troviamo buone quantità di vitamina A e altri antiossidanti come lo zinco e il selenio.

Vitamina C:

- la troviamo in frutta e verdura, in particolare in agrumi, kiwi, fragole, ribes nero, pomodori, peperoni, broccoli, rucola, cavolfiori, cavolo, spinaci. È una vitamina idrosolubile e molto deperibile, preferite quindi consumare frutta cruda e mangiarla appena sbucciata o frullata, la verdura mangiatela cruda, se volete cuocerla non bollitela, preferite cucinarla a vapore o ai ferri e cottura breve.

Vitamina E:

- la troviamo nell'olio extra vergine d'oliva, soia, girasole, mais, nelle noci, nocciole, germe di grano, semi.

Per raggiungere il fabbisogno giornaliero di queste vitamine il sistema più semplice è mangiare 3 frutti al giorno e due porzioni di verdura ai pasti principali, preferire condimenti a base di verdure, olio extra vergine d'oliva, Grana Padano grattugiato per insaporire i primi al posto del sale. Ricordiamo inoltre che la variata alimentazione ci fornisce altri nutrienti protettivi. Nel pesce e nelle noci troviamo gli acidi grassi omega 3, fermenti lattici, probiotici e prebiotici sono presenti nello yogurt e nei vegetali come: aglio, cipolla, pomodoro, carote, cicoria, orzo, segale, avena.

Attività fisica regolare

L'attività fisica può essere anaerobica e aerobica, la prima è necessaria per il rafforzamento muscolare e la massa magra, la seconda dona benessere generale e, se svolta con frequenza regolare e con continuità, è un fattore importante quanto l'alimentazione. La cosa più semplice da fare, ma efficace, è camminare o pedalare continuamente per 30 (meglio 60) minuti ad intensità moderata almeno 4 volte a settimana. Ovviamente la persona sedentaria dovrà iniziare con molta gradualità ed ognuno dovrà valutare cosa significa per lui "moderata" e può farlo con un semplice test (**talk test**).

I più significativi **vantaggi dell'attività fisica** sono:

- **benessere fisico:** migliora la funzionalità dello scheletro, muscoli, sistema respiratorio e cardiovascolare;
- **benessere mentale:** agisce positivamente sull'umore, riduce i sintomi dell'ansia, stress, fame nervosa e depressione;
- **prevenzione:** riduce il rischio di contrarre patologie come ipertensione, cardiovascolari, diabete di tipo 2, osteoporosi, obesità, tumori del colon e morte prematura.