

ALIMENTAZIONE

## IL SISTEMA IMMUNITARIO PER AFFRONTARE LE STAGIONI FREDDHE: COSA MANGIARE E QUANDO



**Con l'arrivo dell'inverno il nostro organismo deve fronteggiare le basse temperature.** È bene quindi che si arrivi alle stagioni fredde ben preparati. Così come dobbiamo rifornirci di maglioni di lana, sciarpe e cappotti per proteggerci da vento e freddo, così anche la nostra alimentazione deve variare per rinforzare il sistema immunitario.

**I bambini e gli anziani** sono spesso quelli più colpiti perché il loro organismo può essere più sensibile agli sbalzi di temperatura e all'attacco di virus e batteri. Inoltre gli effetti di raffreddori, influenze e bronchiti, possono essere più potenti, protrarsi più a lungo e debilitare molto il corpo, rischiando altre ricadute. A tutte le età, ma in particolare per i più piccoli, i più anziani e per chi soffre di malattie croniche, la prevenzione è importante per meglio superare i mesi freddi.

### **Vitamine e minerali per proteggere il nostro corpo**

Un'alimentazione corretta ed equilibrata in macro e micronutrienti può aiutare a combattere le influenze stagionali (sui [manuali dell'alimentazione presenti nel sito potete apprendere i principi della equilibrata alimentazione](#)).

Prevenire, d'altronde, è meglio che curare. Per questo la dieta va arricchita con alimenti che contengono buone dosi di antiossidanti, come alcuni minerali e vitamine che aumentano le difese dell'organismo e aiutano anche a mantenere un buon funzionamento dell'intestino.

**La Vitamina A, E e soprattutto la C sono ottimi antiossidanti**, quest'ultima ha anche un'azione antinfiammatoria, aumenta le difese dell'organismo e lo protegge dalle infezioni provocate da virus e batteri. Bastano piccole quantità di vitamina C (60 milligrammi al giorno) per rinforzare il sistema immunitario. Se

fumate, ricordate che ogni sigaretta ve ne porta via un bel po', quindi la quantità deve aumentare. In gravidanza e durante l'allattamento il fabbisogno di vitamina C aumenta fino a 90-100 mg. Questa vitamina favorisce inoltre l'assorbimento del ferro, soprattutto quello contenuto nella verdura.

**Ferro e Zinco** sono due minerali fondamentali per il corpo e per il buon funzionamento delle difese immunitarie. Lo Zinco, ad esempio, è un nutriente essenziale perché stimola la produzione di anticorpi, che è legata anche all'assunzione del Ferro.

Anche il **Selenio** ha un'importante funzione antiossidante e contribuisce ad aumentare le difese immunitarie migliorando la produzione di anticorpi. La sua azione risulta potenziata in associazione alla vitamina E.

### **Prepararsi all'inverno con anticipo**

Una corretta e completa alimentazione, in quanto tale, va seguita con regolarità, tutti i giorni.

Deve essere un'abitudine consolidata. Conoscere i cibi e consumare maggiormente quelli che possono rinforzare le nostre difese può essere un buon accorgimento solo se fatto nei tempi giusti. Un'attenzione all'assunzione di vitamine e minerali sopra citati va quindi prestata con anticipo e ovviamente anche tutto l'anno: la prevenzione con gli alimenti deve cominciare poco prima dell'autunno, già da settembre. Infatti, la vitamina C, ad esempio, non può avere alcun effetto se abbiamo già preso l'influenza o la bronchite mentre può essere preziosa se viene assunta quotidianamente prima dell'arrivo del freddo.

L'assunzione di alimenti freschi che contengono questa vitamina è possibile praticamente tutto l'anno perché presente in molti tipi di frutta, come fragole e kiwi. In settembre potete mangiare ancora i kiwi, ma anche i pomodori e gli agrumi per tutti i mesi freddi. Una buona dose di antiossidanti è consigliata per tutto l'anno, anche se è bene non dimenticare questi amici delle cellule soprattutto in autunno. In questo modo potrete meglio prevenire le malattie tipiche della stagione fredda che potrebbero sopraggiungere, e continuare ad assumerli durante tutto l'inverno.

### **Cosa mangiare**

Cosa fare dunque per prevenire l'influenza e contrastare l'insorgere delle malattie delle vie respiratorie e avere tutti i benefici dai cibi che troviamo in inverno?

### **Si tratta di semplici mosse che possono regalarci salute e benessere.**

- Innanzitutto bisogna curare l'alimentazione, per garantire il giusto apporto di vitamine e minerali. Si consiglia di consumare almeno **5 porzioni di frutta e verdura fresca al giorno**, in particolare agrumi, kiwi, peperoni, pomodori, broccoli, cavolo e verza.
- Anche i **condimenti e le spezie** con cui insaporiamo i cibi possono riservare molti benefici: aglio e cipolla utilizzati nella preparazione dei piatti, oltre ad essere ricchi di vitamine e sali minerali, hanno proprietà antisettiche, fluidificano ed aiutano ad eliminare il catarro. Le spezie, come curry, paprica e peperoncino, sono fonti di acido acetilsalicilico, un importante principio attivo antinfiammatorio. Inoltre le spezie hanno un'azione vasodilatatoria che favorisce la sudorazione e la stabilizzazione della temperatura corporea. Un'altra buona abitudine è usare il limone per condire le pietanze in quanto facilita l'assorbimento del ferro presente negli alimenti, che a sua volta potenzia le difese naturali contro raffreddore, mal di gola e tosse.
- Non va dimenticata l'importanza dei **liquidi**. Oltre all'acqua, si possono assumere bevande calde, come infusi e tisane ricche di vitamine e flavonoidi. Anche il brodo, o le zuppe, se sufficientemente caldi, creano vasodilatazione e beneficio per le vie aeree superiori irritate, con effetto fluidificante.
- Si consiglia anche l'uso di **probiotici** e **prebiotici** che, equilibrando la flora batterica intestinale, migliorano le funzionalità dell'organismo e potenziano le difese immunitarie. Sono presenti nello yogurt e nei vegetali (es. aglio, cipolla, pomodoro, carote, cicoria, orzo, segale, avena ecc.).
- La **vitamina E** la trovate soprattutto nell'olio d'oliva e in altri oli vegetali (arachidi, soia, mais, girasole ecc.), germe di grano, noci.
- Sono ricche di sostanze **antiossidanti** anche il latte e i latticini in particolare di zinco, selenio e vitamina A. In 50g di Grana Padano ci sono 112 mcg di vitamina A che rappresentano circa il 18% del fabbisogno giornaliero degli anziani e circa il 28% dei bambini da 1 a 6 anni; 5,5 mg di Zinco che coprono il fabbisogno giornaliero di oltre il 50 % dei bambini e circa il 30% negli anziani.

Non dimenticate comunque che, indipendentemente dall'assunzione dei cibi sopracitati, una equilibrata e variata alimentazione favorisce comunque il benessere, perché permette di nutrire tutti gli organi del nostro corpo e favorisce la protezione delle cellule, quindi rende più resistenti e meno esposti a disturbi importanti come quelli cardiovascolari che possono indebolire l'organismo e rendervi più sensibili alle malattie invernali.