

OVER ANTA

AUMENTARE LE DIFESE IMMUNITARIE CON L'ALIMENTAZIONE



Con l'avanzare dell'età, anche il nostro **sistema immunitario invecchia** e le nostre **difese si indeboliscono**: questo processo fisiologico si chiama "**immunosenescenza**", anche noto come *immunoaging*. Che effetti produce sul nostro organismo e come possiamo contrastarlo?

Cos'è l'immunosenescenza?

L'immunosenescenza è un **fenomeno irreversibile** e consiste nell'**invecchiamento biologico del nostro sistema immunitario** legato all'avanzare dell'età, che si caratterizza per un **progressivo declino di immunità** sia **innata** (la **prima linea di difesa** dell'organismo dagli attacchi esterni), che **adattiva** (**seconda linea di difesa** in quanto ha bisogno di più tempo per agire contro l'agente infettante, ma ne mantiene la memoria). Purtroppo, più gli anni passano, più la nostra risposta immunitaria **si riduce** e **aumenta il rischio di infezioni, malattie autoimmuni e stati infiammatori cronici**, si riduce inoltre anche la risposta alla **vaccinazione**.

- In sostanza, gli agenti patogeni trovano terreno fertile nelle **persone con più di 65 anni** perché sono **maggiormente esposte al contagio e più fragili nell'attivare le proprie difese**.
- La frequenza e la gravità delle malattie infettive, i disturbi infiammatori cronici, l'autoimmunità e l'incidenza del cancro sono i segni distintivi dell'immunosenescenza.

Come contrastare l'invecchiamento immunitario

Il mezzo più potente che ci permette di contrastare questo declino immunitario è l'**equilibrata alimentazione**. Molti studi evidenziano, infatti, che lo stato nutrizionale della persona anziana ha una profonda **influenza sulla resistenza alle infezioni**. La dieta delle persone anziane rischia di essere sbilanciata in nutrienti a causa di numerosi fattori, quali:

- **edentulia** (mancanza dei denti necessari per la corretta masticazione)
- **alterazione della percezione gustativa** (la percezione del gusto è minore nelle persone molto anziane)
- **alterazione del senso di fame e sazietà** (con frequente inappetenza)
- **ridotta attività fisica e sedentarietà** (che porta a **fragilità ossea** e perdita di massa magra muscolare o **sarcopenia**)
- **terapie farmacologiche multiple** (l'assunzione di più farmaci può spesso provocare **acidità e reflusso**)
- **modifiche della funzionalità digestiva**
- **stipsi ostinata**
- **stress e depressione**

Il pericolo maggiore per l'invecchiamento del sistema immunitario è quindi rappresentato soprattutto dalle **carenze nutrizionali**, in particolar modo di **vitamine, minerali e proteine**, che nella maggioranza dei casi provoca un **calo di peso non intenzionale**, la **perdita della massa magra** e **fragilità** (ossea e del sistema immunitario).

Vuoi conoscere il tuo BMI (Indice di Massa Corporea), la tua percentuale di massa grassa e massa magra **in modo facile e gratuito**? Clicca **qui**.

Cosa mangiare per rinforzare le difese

Il macronutriente che spesso è carente nell'alimentazione delle persone anziane **sono le proteine**, che devono essere inserite **ad ogni pasto principale**, cercando di variare il più possibile gli alimenti proteici nell'arco della settimana: pesce, carne, uova, legumi latte e derivati. Come aumentare l'apporto proteico della dieta?

- Il **passato di verdure, la pasta o il riso** possono essere conditi in modo semplice con un cucchiaino di **olio extravergine di oliva**, ricco di **vitamina E** (potente **antiossidante**), e una spolverata di Grana Padano DOP. Aggiungendo 2 cucchiaini (20 g) di grattugiato al piatto, assumeremo circa **7 g di proteine ad alto valore biologico** (tra le quali anche i 9 aminoacidi essenziali), **233 mg di calcio altamente biodisponibile** per la salute di ossa e denti, **vitamine indispensabili come B2 e B12 e antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio**.
- Alcuni studi hanno dimostrato che una diminuzione della diversità della composizione del microbiota intestinale (la flora batterica che colonizza l'intestino) negli anziani, in particolare una ridotta abbondanza di specie che producono **butirrato** (un potente agente antinfiammatorio), si associa ad un **umentato rischio di suscettibilità alle infezioni**. **L'acido butirrico** è la fonte di energia preferita dei batteri del colon e, oltre che nei prodotti caseari grassi come il burro, **è presente in forma "concentrata" anche nei formaggi stagionati** come il Grana Padano DOP. Altre ricerche hanno mostrato che i formaggi a pasta dura possono avere **un'azione prebiotica**.
- La **dieta mediterranea** è la **miglior alimentazione** per rinforzare il nostro sistema immunitario, in quanto fornisce **un apporto ottimale di tutti i nutrienti** che possono giocare un ruolo fondamentale nell'aumentare le nostre difese. Questa dieta è infatti caratterizzata dall'abbondanza di alimenti di origine vegetale (**cereali integrali, verdure di stagione, legumi, frutta fresca, frutta a guscio e semi, olio di oliva** per condire) e, tra le principali pietanze da alterare durante la settimana, **carni bianche, latte e derivati, uova**, moderando invece le quantità di carne rossa processata (es. salumi). Oppure, per chi non vuole mangiare carne animale o pesce, la **dieta L.O.Ve** (Latto Ovo Vegetariana), se ben equilibrata, apporta il fabbisogno giornaliero di macro e micronutrienti. **Qui** puoi trovare la tua dieta L.O.Ve., personalizzata per le calorie che dovresti assumere ogni giorno.
- È fondamentale che la dieta sia **ricca di antiossidanti** perché ci aiutano a contrastare l'azione dei **radicali liberi**, che favoriscono l'invecchiamento di tutto l'organismo, sistema immunitario compreso. Iscriviti alla **Dieta Antiaging** per ricevere, **del tutto gratuitamente, 4 deliziosi menu** (uno per ogni stagione) **ricchi di antiossidanti e alimenti protettivi**. Ogni menu è calcolato **per le tue calorie giornaliere**, in modo che tu possa rispettare il tuo **bilancio energetico** ed evitare di ingrassare; oltre alla dieta, troverai anche un piano di attività fisica adatto alle tue capacità e possibilità.
- Ricorda che il nostro sistema immunitario **si indebolisce anche con stress eccessivo e privazione di sonno**. È importante quindi inserire una dieta bilanciata in un contesto di sane abitudini di vita.

Autore

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Cancellò, *Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano*