



Alimentazione batte influenza: i consigli degli esperti

La vaccinazione e l'igiene personale sono fondamentali, ma anche un adeguato stile alimentare può aiutare a non ammalarsi (o a guarire più in fretta). Ecco le "regole", pensate soprattutto per i più giovani, di due nutrizionisti Pietro Antonio Migliaccio, dietologo clinico, e Michelangelo Giampietro, medico dello sport.

Articoli Correlati

Chi è troppo felice mangia male

Peperoncino re della tavola: riduce l'appetito e brucia le calorie

Pistacchi e i grassi «buoni»: non vengono assorbiti dall'organismo

Poche coccole di mamma e il bebè cresce obeso

Mandarino: nella buccia un super-composto per il cuore

In purea, bollite o stufate: sì alle patate nella dieta dei bambini

Secondo i dati raccolti dal **Sistema Influnet**, l'Osservatorio per la sorveglianza della sindrome influenzale dell'Istituto Superiore di Sanità, saranno 451mila i nuovi casi di influenza stimati dai medici sentinella durante le prossime settimane. Altissima l'incidenza nella fascia di età 0-4 anni, pari a 19,14 casi per mille assistiti. Nella fascia di età 5-14 anni l'incidenza è pari a 15,21, nella fascia 15-64 anni a 6,21 e tra gli individui dai 65 anni in su è 1,59 casi per mille assistiti. Il modo in cui ci nutriamo e i cibi che scegliamo di mettere insieme durante la giornata, spiegano i due studiosi, può contribuire a rendere il nostro organismo più resistente alle aggressioni esterne dei cosiddetti "mali di stagione" di questo periodo, resi più aggressivi dagli sbalzi di temperatura, da un giorno all'altro, anche di 10 gradi.



“La prima accortezza da seguire è quella di uscire da casa riposati e nutriti per affrontare la giornata con le giuste riserve di energia e nutrienti - spiega Migliaccio -. Non bisogna far passare **troppe ore di digiuno** tra un pasto e l'altro per non costringere l'organismo già impegnato nelle mille battaglie quotidiane all'inutile stress di dover attingere alle proprie riserve con il rischio di esaurirle”. Fondamentali i 5 pasti al giorno, con un posto di riguardo per lo spuntino di metà mattina e di metà pomeriggio: “Un frullato di latte e frutta, un piccolo dolce da forno, uno yogurt, un piccolo panino imbottito, un tè con 3 o 4 biscotti possono essere utili in questo senso”. La sera a casa, durante la cena, “cercare di bilanciare scegliendo cibi che non si sono consumati durante il giorno”.

In particolare l'alimentazione può essere utile anche per rinforzare le **difese immunitarie dei bambini**: “Ci sono tanti alimenti che contengono sostanze che potrebbero essere d'aiuto - spiega Giampietro -. Oltre alla Vitamina C (contenuta negli agrumi, nei peperoni o nei frutti di bosco), consiglieri di fare il pieno di antiossidanti, che stimolano il sistema immunitario e che sono facilmente reperibili in frutta e verdura fresca di stagione, ma anche nell'olio extra vergine d'oliva, nel tè verde e nel cacao. Non bisogna sottovalutare neanche lo zinco, presente in tutte le carni e nei legumi”. Non devono mai mancare, nell'alimentazione dei bambini, i carboidrati e gli alimenti ricchi di amido: “Le proteine dei cereali, come quelle di molti altri alimenti proteici, contengono infatti un aminoacido, la glutammina, che secondo alcuni studi sarebbe in grado di 'rinforzare' il sistema immunitario tanto più quando assunta insieme ai carboidrati”.

Non dimenticare di bere acqua, dato che l'aria più fredda induce a bere meno, abbassando il livello di idratazione del nostro corpo e rendendo spesso secche e disidratate anche cute e mucose, rendendole più vulnerabili agli attacchi esterni. “Utile, poi, è fare almeno 30 minuti di attività fisica al giorno, ad intensità moderata, per quanto più giorni possibile a settimana”.

di red (02/02/2011)