



Influenza: i nutrizionisti, tutte le regole per batterla a tavola

Roma, 31 gen. (Adnkronos Salute) - Sbalzi termici e virus influenzali rischiano di mettere a dura prova la salute degli italiani. Se l'arma fondamentale per proteggersi dall'influenza resta il vaccino, un aiuto in più arriva anche dal menu'. In particolare, vitamina C, antiossidanti, ma anche zinco, olio extravergine, cacao, amido e cereali. Gli alimenti che scegliamo durante la giornata possono, infatti, contribuire a rendere il nostro organismo più resistente alle aggressioni esterne. Le 'regole' per proteggersi dai virus invernali e 'recuperare' prima, arrivano da due medici nutrizionisti, Pietro Antonio Migliaccio (dietologo clinico) e Michelangelo Giampietro (medico dello sport), entrambi collaboratori scientifici del sito www.merendineitaliane.it.

"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 - e per difendersi meglio dalle aggressioni batteriche e virali. 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. Uno spuntino in mattinata e uno il pomeriggio - suggerisce - con un frullato di latte e frutta, un piccolo dolce da forno confezionato, uno yogurt, un piccolo panino imbottito o un the con 3 o 4 biscotti, possono essere utili".

Anche i continui sbalzi di temperatura e i picchi di freddo intenso che caratterizzano questa stagione fanno la loro parte nell'affaticare l'organismo. In queste condizioni un'alimentazione adeguata può aiutare molto. "L'ideale è, come sempre, adottare uno schema alimentare il più possibile variato per essere sicuri di assicurare all'organismo, nel corso dell'intera giornata e non necessariamente di un singolo pasto, tutti i principi nutritivi utili - aggiunge Migliaccio - per gli spuntini vanno bene alimenti leggeri e digeribili, scegliendo preferibilmente quelli confezionati in singole porzioni in modo da essere sicuri sia dell'igiene sia della quantità di energia che si assume. Se a mezzogiorno si pranza fuori casa, è importante lavarsi accuratamente le mani prima di toccare il cibo e mangiare seduti approfittando per prendersi una pausa ristoratrice dal lavoro o dallo studio. La sera a casa, durante la cena, è bene cercare di bilanciare, scegliendo cibi che non si sono consumati durante il giorno".

Pensando ai bambini, 'bersaglio' di virus a scuola e all'asilo, è bene puntare a rinforzare le difese immunitarie. "Tanti alimenti contengono nutrienti che, almeno secondo alcune ricerche, 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 the verde, nel cacao e in molti altri cibi di uso comune".

Utile anche "lo zinco, presente in tantissimi cibi. Uno fra tutti? Le ostriche, che però è sempre meglio consumare cotte. Per fortuna, però - prosegue l'esperto - questo prezioso minerale si trova anche in carni e legumi. Non devono mai mancare nella dieta dei nostri figli, inoltre, i carboidrati e gli alimenti ricchi di amido, come le farine e i vari cereali, che contribuiscono al benessere generale. Le proteine dei cereali, come quelle di molti altri alimenti proteici, contengono infatti un aminoacido, la glutammina, che secondo alcune lavori scientifici, sarebbe in grado di 'rinforzare' il sistema immunitario", tanto più quando assunta insieme ai carboidrati, come accade quando si consumano i prodotti da forno e più in generale i cereali.

"Sempre pensando ai più giovani, ma il discorso vale anche per noi adulti - aggiunge Giampietro - consiglieri di cercare di mantenere sempre in equilibrio la flora batterica intestinale, che rappresenta un'importante barriera difensiva dalle aggressioni esterne di batteri e virus tramite alimenti ricchi di fibre, prebiotici e probiotici. Bisogna ricordarsi, inoltre, di bere molta acqua, visto 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. Un ultimo consiglio non può che riguardare il movimento: per rinforzare il proprio sistema immunitario e difendersi dalle infezioni e da molte altre malattie, è utile - conclude - fare almeno 30 minuti di attività fisica al giorno, a intensità moderata, per più giorni possibile a settimana".