



Google Fierca personalizzata

Cerca nel sito

Toolbar di salute e benessere

Notiziari e ricerche a portata di click

**La Salute in Pillole**  
Rubrica di salute e benessere



Home | Archivio notizie | Newsletter | News per il tuo sito | Toolbar | Discussioni

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

- Alimentazione >>
- La dieta mediterranea
- La dieta dimagrante
- Il colesterolo
- Cibi per la dieta
- Dieta alimentare

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

Roma, 31 gen. (Adnkronos *Salute*) 16:52

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 da...

**La consultazione del testo completo è riservata agli iscritti alla newsletter gratuita settimanale.**

[Clicca qui per accedere o per registrarti](#)

**NIENTE CODE IN SEGRETERIA**