



Durante la giornata è bene prevedere almeno due spuntini

Mai far passare troppe ore tra un pasto e l'altro L'organismo si indebolisce

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 menù. 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 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». Carni e legumi non devono mai mancare come i carboidrati e gli alimenti ricchi di amido, come le farine e i vari cereali, che contribuiscono al benessere generale.



Basta anche un dolce o un frullato

Uno spuntino in mattinata e uno il pomeriggio con un frullato di latte e frutta o un piccolo dolce

