



TV | Video | TgCom | Sport | Community | Shop | QuiMediaset | Mediaset Premium
MEDIASET.it

TGCOM

TG5 • STUDIO APERTO • TG4 • PAM

HOME CRONACA POLITICA MONDO ECONOMIA TELEVISIONE SPETTACOLO GOSSIP MAGAZINE PER LEI MOTORI VIAGGI FOTO BLOG

Casa Assicurazioni Mutui Giochi Moda Incontri Mamme Corsi D'Inglese Lavoro Benessere Cotto e man

Conto Corrente Arancio
Ti regala una NESPRESSO

Aprilo sub

2/2/2011

Il menù per combattere l'influenza

Mai saltare la colazione

L'**influenza stagionale** è al suo culmine: gli sbalzi di temperatura e il "bagno di microbi" a cui siamo costretti quando ci troviamo in ambienti chiusi mettono a dura prova la nostra salute. Se l'arma più efficace per proteggersi dall'influenza resta il **vaccino**, per il quale però ormai è troppo tardi, un aiuto arriva invece dal menù. Tra i **cibi più adatti** ci sono la vitamina C, gli antiossidanti, ma anche zinco, olio extravergine, cacao, amido e cereali. Ecco i consigli degli esperti per dotare il nostro fisico delle armi più affilate per affrontare il rischio di contagio



Le regole per proteggersi dai virus invernali è "giocare di anticipo", come suggeriscono i 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". Una piccola merenda è, dunque, alleata di salute. "Uno spuntino in mattinata e uno il pomeriggio - suggerisce Migliaccio - 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". Per gli spuntini vanno bene alimenti leggeri e digeribili, anche quelli confezionati in modo da essere sicuri sia dell'igiene sia della quantità di energia che si assume.

Su buona la vita!
un mondo di ben su misura per
SCOPRILO ORA

I PIU' LETTI DI PER LEI

- Amici con il sesso in piu'
- Donna Armani: rosa e in pantal
- I cibi che proteggono la salute
- Troppi spasimanti? Si resta sc
- Cervello: ha un risveglio "lento

TGCOM su facebook



Anche i continui sbalzi di temperatura e i picchi di freddo intenso che caratterizzano questa stagione mettono a dura prova l'organismo. In queste condizioni l'alimentazione ideale deve essere il più possibile variata "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. 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 invece cercare di bilanciare, scegliendo cibi che non si sono consumati durante il giorno".

Per quanto riguarda i bambini, bersaglio preferito 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. Oltre alle ostriche, che però è sempre meglio consumare cotte, questo prezioso minerale si trova anche in carni e legumi, che non devono mai mancare nella dieta dei nostri figli. Servono anche carboidrati e alimenti ricchi di amido, come le farine e i vari cereali. Le proteine di questi alimenti contengono infatti un aminoacido, la glutammina, che secondo alcune lavori scientifici, è in grado di rinforzare il sistema immunitario.



Per tutti, adulti e bambini, vale il consiglio di mantenere sempre in equilibrio la flora batterica intestinale, che rappresenta un'importante barriera difensiva dalle aggressioni esterne, 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: per rinforzare il proprio sistema immunitario è utile fare almeno 30 minuti di moderata attività fisica al giorno.

I PIÙ POPOLARI

Accedi

Mihajl per la serbo: 82 hant

RC AUTO

Marca Scegli

Powered by Assicurazio

IN PRIMO PIANO

La salute com
Il "risveglio lei
Troppi preten
Carie infantile: