



newsfood.com

**NUTRIMENTO E NUTRI - MENTE**  
**FREE REAL TIME DAILY NEWS - WEB TV**  
 NEWS, FOOD AND WELLNESS

HOME PAGE INTERNATIONAL ITALIA REGIONI
EVENTI
DEONFW TVORTOFRUTTALE FIEREEXPO 2015

ALIMENTAZIONE
SALUTE
SCIENZE
TECNOLOGIE
OSSERVATORIO DEL WEB
VIVERE SOSTENIBILE
BIRRE&BIRRAI

Newsfood.com » Speciali » Salute

INFLUENZA

Usa A Cor mi Commenta f OKNO

Il prof. Migliaccio, dietologo clinico e il prof. Giampietro, medico dello sport, entrambi collaboratori scientifici del sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it)

## Influenza: I consigli di due nutrizionisti per prevenirla e combatterla

*Vaccinazione e igiene personale sono fondamentali, ma anche un adeguato stile alimentare può aiutare a non ammalarsi (o a guarire più in fretta)*

© Redazione NEWSFOOD.com - 01/02/2011

Siamo oramai entrati nel mese più critico per i cosiddetti "mali di stagione", complici gli sbalzi di temperatura con escursioni, da un giorno all'altro, anche di 10 gradi.

Secondo recenti dati diffusi dal Sistema Influnet, l'Osservatorio per la sorveglianza della sindrome influenzale dell'Istituto Superiore di Sanità, saranno 451 mila i nuovi casi di **influenza** stimati dai medici sentinella durante le prossime settimane.

Altissima l'incidenza nella fascia di età 0-4 anni, che è 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 di età pari a 65 anni e oltre a 1,59 casi per mille assistiti.

Se da una parte, poi, l'influenza sa essere spesso "aggressiva" - causando mal di gola, dolori muscolari, disturbi gastrointestinali e malessere generale - dall'altra non bisogna sottovalutare l'incidenza economica che queste malattie hanno ogni anno sulle tasche delle famiglie e del sistema sanitario.

Secondo stime dell'Università Cattolica "Sacro Cuore" e del CEIS Sanità dell'Università Tor Vergata di Roma, prendendo in esame soltanto i soggetti di età compresa tra i 50 e i 64 anni, infatti, ogni anno l'"ondata di mali di stagione" che costringe a letto milioni di italiani, costa al Paese ben circa 3 miliardi di euro.

**» LEGGI ANCHE**

- [Fondazione Umberto Veronesi al Giro d'Italia con "Le tappe della salute"](#)
- [Trigliceridi Alti? Dobbiamo cambiare stile di vita e alimentazione](#)
- [I legumi aiutano a proteggere l'organismo dal colesterolo](#)



Ma si può fare qualcosa per cercare di evitare di perdere almeno 4-5 giorni di scuola o di lavoro, alleggerendo in questo modo anche i conti sanitari dello Stato?

Certo, l'arma fondamentale per proteggersi resta il **vaccino** consigliato da medici e autorità sanitarie soprattutto a chi è più esposto e/o fragile e per tutti valgono le buone pratiche igiene personali diffuse dal Ministero della Salute, ma un aiuto in più - e sono pochi gli italiani che lo sanno e fanno ricorso a questo piacevole strumento di prevenzione - lo può dare anche il cibo.

Il modo in cui ci nutriamo e i **cibi** che scegliamo di mettere insieme durante la giornata può, infatti, contribuire, e non poco, a rendere il nostro organismo più resistente alle aggressioni esterne.

Insomma, adottando uno stile di vita adeguato, fatto di giuste ore di sonno, di una moderata e regolare attività fisica e di un'alimentazione equilibrata, non solo stiamo meglio ma siamo anche più pronti a fronteggiare i malanni di stagione

Considerando la scarsa conoscenza delle regole base di questa forma di prevenzione - davvero alla portata di tutti - gli esperti del sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) hanno stilato un elenco di regole e principi ai quali sarebbe buona norma fare riferimento.

**Migliaccio: "assicurarsi le giuste riserve di energia e nutrienti"**

"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 Pietro Antonio Migliaccio, dietologo clinico; è importante anche 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 - un frullato di latte e frutta, un piccolo dolce da forno confezionato, uno yogurt, un piccolo panino imbottito, un the con 3 o 4 biscotti - possono essere utili in questo senso."

La regola dei **5 pasti** è, infatti, un concetto che i nutrizionisti non si stancano mai di ricordare. E in momenti di particolare stress fisico e mentale diventa ancora più importante. Oltretutto anche i continui sbalzi di temperatura e i picchi di freddo intenso che caratterizzano in modo particolare questa stagione fanno la loro parte nell'affaticare l'organismo costringendolo ad un continuo adattamento cardiocircolatorio e metabolico. 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 il prof. 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 si consuma il pasto di mezzogiorno fuori casa, fenomeno sempre più diffuso, è importante lavarsi accuratamente le mani prima di toccare il cibo e mangiare magari seduti approfittando per prendersi una pausa ristoratrice dal lavoro o dallo studio. La sera a casa, durante la cena, cercare di bilanciare, scegliendo cibi che non si sono consumati durante il giorno."

**Giampietro: " per i bambini carboidrati, fibre, antiossidanti, e zinco"**

"Pensando a un'alimentazione che aiuti, in particolare i bambini, a rinforzare le difese immunitarie - spiega il nutrizionista e medico dello sport Michelangelo Giampietro - ci sono tanti alimenti che contengono sostanze (nutrienti) che, almeno secondo alcune ricerche, potrebbero essere d'aiuto.

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. Non bisogna sottovalutare neanche lo zinco, presente in tantissimi cibi. Uno fra tutti? Le ostriche, che però è sempre meglio consumare cotte. Per fortuna, però, questo prezioso minerale si trova anche in alimenti più accessibili a tutti, come le carni in generale e i 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 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 - conclude 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 fare almeno 30 minuti di attività fisica al giorno, ad intensità moderata, per quanto più giorni possibile a settimana".