



## Doctissimo



### INFLUENZA: SI COMBATTE A TAVOLA, LA RICETTA DEI NUTRIZIONISTI

Da ANSA - 31 gennaio 2011

(ANSA) - ROMA, 31 GEN - Vaccinazione e igiene personale restano le 'armi' fondamentali, ma per prevenire l'influenza un aiuto in piu' lo puo' dare il cibo. A dettare le regole di prevenzione di questo 'mal di stagione' a tavola sono i dietologi e nutrizionisti del sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it). Non far passare troppe ore di digiuno tra un pasto e l'altro e' il consiglio di Pietro Antonio Migliaccio, dietologo clinico, "per non costringere l'organismo, gia' impegnato nelle mille battaglie quotidiane, all'inutile stress di dover attingere alle proprie riserve con il rischio di esaurirle". Migliaccio ricorda la regola dei 5 pasti, e suggerisce di "adottare uno schema alimentare il piu' 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: per gli spuntini vanno bene alimenti leggeri e digeribili, scegliendo preferibilmente quelli confezionati in singole porzioni". Se si consuma il pasto di mezzogiorno fuori casa, poi, il dietologo ricorda di "lavarsi accuratamente le mani prima di toccare il cibo e mangiare magari seduti". La sera, infine, "cercare di bilanciare, scegliendo cibi che non si sono consumati durante il giorno". Il nutrizionista e medico dello sport Michelangelo Giampietro, invece, suggerisce un'alimentazione che aiuti i bambini a rinforzare le difese immunitarie. "Oltre alla vitamina C convenuta negli agrumi, nei peperoni o nei frutti di bosco - afferma - 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 di oliva, nel the verde, nel cacao e in molti altri cibi di uso comune". Giampietro sostiene poi che "non bisogna sottovalutare neanche lo zinco", che si trova nelle carni e nei legumi, e ricorda l'importanza dei carboidrati contenuti nei cereali: le proteine dei cereali, ricorda il nutrizionista, contengono infatti un amminoacido, la glutammina, che sarebbe in grado di 'rinforzare' il sistema immunitario. Infine un consiglio valido anche per gli adulti, "mantenere sempre in equilibrio la flora 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 piu' 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 puo' che riguardare il movimento". (ANSA).