

Mali di stagione, dalla nutrizionista i consigli per sostenere le difese immunitarie a tavola

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? â??Dalla dieta mediterranea alla vitamina D, passando per frutta, verdura, proteine e idratazione: unâ??alimentazione equilibrata aiuta a sostenere il sistema immunitario. E quando arriva lâ??influenza, meglio scegliere cibi semplici e nutrientiâ?•. Lo spiega Silvia Migliaccio, specialista in Endocrinologia e nutrizione umana e presidente della SocietÃ italiana di scienze dellâ??alimentazione (Sisa) indica allâ??Adnkronos Salute alcune regole da seguire â??per sostenere le difese immunitarie a tavolaâ?•.

Con lâ??arrivo dellâ??inverno, â??il calo delle temperature, le giornate piÃ¹ corte e lo stress quotidiano possono mettere a dura prova il nostro organismo â?? spiega Migliaccio -. Ã? il periodo in cui aumentano i cosiddetti mali di stagione, in particolare le infezioni virali delle vie respiratorie, con sintomi come raffreddore, febbre, mal di gola e tosseâ?•. Per affrontare al meglio questi mesi â??Ã¨ importante adottare uno stile di vita sano e prestare attenzione allâ??alimentazioneâ?•.

Secondo Migliaccio per sostenere il nostro sistema immunitario Ã¨ bene: â??seguire la dieta mediterranea. Frutta, verdura, legumi, cereali preferibilmente integrali e olio extravergine di oliva sono alla base di unâ??alimentazione varia ed equilibrataâ?•. Quindi, fare il pieno di vitamine e antiossidanti. â??Consumare cinque porzioni al giorno di frutta e verdura, privilegiando alimenti ricchi di vitamina C come kiwi, arance e agrumi, ma anche cavoli e broccoliâ?•. Guai a trascurare proteine e vitamina D. â??Alternare carne bianca, pesce, uova, legumi e latticini â?? rimarca -. Tra gli alimenti che apportano vitamina D ci sono salmone, sgombro, tonno e tuorlo dâ??uovoâ?•. Anche nei mesi freddi Ã¨ fondamentale prendersi cura dellâ??intestino. â??Yogurt, legumi, frutta, verdura e cereali integrali favoriscono lâ??equilibrio del microbiota intestinale, che contribuisce anche alla modulazione del sistema immunitarioâ?• osserva.

Quando arriva lâ??influenza, invece, â??scegliere cibi semplici e bere molto. Via libera a brodi, minestrine, riso, carne bianca, pesce, verdure cotte e frutta di stagione â?? sottolinea â?? . Acqua, tÃ¨ e tisane aiutano a reintegrare i liquidi persi durante la malattia. In convalescenza, pasta e riso, accompagnati da olio extravergine di oliva e alimenti proteici, aiutano a recuperare le energieâ?•. Un valido â??alleato contro lâ??influenza Ã¨ anche lo zenzero â?? ricorda Migliaccio -. Ha infatti note

proprietÃ antinfiammatorie e antimicrobicheâ?•.

Nei primi tre giorni dâ??influenza, che maggiormente fanno soffrire e durante i quali i sintomi sono piÃ¹ fastidiosi, â??Ã¨ preferibile scegliere alimenti leggeri e facilmente digeribili. Ã? opportuno consumare: tra gli alimenti proteici, carne bianca e pesce, cucinati preferibilmente al vapore o in una padella antiaderente; verdura cruda o lessata con pochissima acqua per garantire lâ??apporto di vitamine e sali minerali; olio extravergine di oliva, fonte di antiossidanti e vitamina E; frutta di stagione ricca di vitamina C, preferibilmente kiwi, pompelmo e arance, anche sotto forma di spremuteâ?• fa notare Migliaccio. Ma se si Ã¨ particolarmente debilitati e si ha poco appetito, â??si puÃ² prediligere il consumo di pasta, a pranzo o a cena, sotto forma di minestrina in quanto facilmente assimilabile, deglutibile ed anche con lâ??effetto di calmare la tosse. Inoltre, Ã¨ necessario bere molta acqua per reintegrare i liquidi persi con la sudorazioneâ?•.

â??Nei giorni post influenzaâ?• infine â??si puÃ² introdurre della pasta o del riso per recuperare le â??forzeâ?? perse durante la malattia. I carboidrati complessi della pasta infatti costituiscono la principale fonte di energia per il cervello, per i muscoli, per i globuli rossi e rappresentano dunque il carburante indispensabile per svolgere le attivitÃ quotidiane. Ã? preferibile condirla con olio extravergine di oliva e pomodoro pelato fresco, ottime fonti di vitamine (A, C, E) e di antiossidanti, in particolare di licopene, presente in quantitÃ maggiore nel pomodoro cotto. Con lâ??aggiunta nel condimento di proteine di origine animale (tonno o carne trita o pesce sminuzzato) si rende il pasto equilibrato da un punto di vista nutrizionale e si permette di recuperare le masse muscolari nelle persone anziane che possono averle perse con la scarsa attivitÃ fisica svoltaâ?• conclude.

default watermark

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 3, 2026
Autore
redazione