

COMBATTERE L'INFLUENZA ANCHE A TAVOLA!!

Il picco di influenza tra dicembre e gennaio quest'anno sta facendo parecchi malanni: l'influenza 2019 si diffonde a ritmo sostenuto, 323mila persone si sono ammalate in Italia nella prima settimana del 2019, e non siamo ancora arrivati al picco. Colpa del grande freddo, che indebolisce le mucose delle prime vie aeree e favorisce il proliferare dei virus. I sintomi sono febbre alta, anche sopra i 38°, tosse secca stizzosa che matura dopo qualche giorno, dolori alle ossa e ai muscoli, cefalea descritta come un cerchio alla testa, debolezza che costringe a stare sdraiati, fatica a respirare a causa dell'interessamento delle prime vie aeree.

Possiamo dire che solo a fine gennaio usciremo dalla fase implacabile dell'influenza, ma dipende anche dall'andamento delle temperature stagionali. In tanti mi chiedete se

l'alimentazione può aiutare a prevenire questo debilitante malanno di stagione.

L'alimentazione è certamente un valido aiuto, sia in forma preventiva che durante l'influenza.

In forma preventiva la prima indicazione è quella di una dieta varia ed equilibrata, rispettosa della stagionalità, arricchita da un maggiore apporto di frutta e verdura utile ad aumentare le difese dell'organismo potenziate da vitamine e sali minerali.

Per quello che riguarda il consumo di verdura non dimenticate che va assunta almeno **due/tre volte al giorno**. Preferite **cavolfiori, cavoli, broccoli e verza** che sono ricchi, oltre che di vitamina C, di principi attivi dall'azione antinfiammatoria e antiossidante. Nella lista della spesa delle verdure utili a prevenire l'influenza, devono essere compresi anche **ravanelli, radicchio, sedano, porri, zucche, carote ma soprattutto peperoni**. Questi ultimi contengono infatti molta vitamina C ed A che serve a rinforzare le cellule delle mucose, vere e proprie barriere contro i batteri.

Ricordatevi di mangiare a colori: il giallo, il rosso e il verde – ovvero carote, zucca, spinaci, cicoria, barbabietole rosse - che contengono carotenoidi, dalla funzione protettiva sul timo, la ghiandola implicata nella difesa immunitaria, e che tutela anche contro lo smog.

Infine **aglio e cipolla** hanno anche proprietà antisettiche, fluidificano ed aiutano ad eliminare il catarro. Tra gli alimenti consigliati in primo piano vi sono i cibi ricchi di fibre che alimentano il microbiota intestinale, componente fondamentale del sistema immunitario come piatti unici a base di legumi (**fagioli, ceci, piselli, lenticchie**) perché ricchi di ferro e fibre che aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali.



La **Frutta**, raccomandata in almeno 3 porzioni al giorno, può aiutare maggiormente l'azione preventiva contro l'influenza: in particolar modo gli agrumi, abbondanti di vitamina C: ne sono sufficienti piccole quantità – all'incirca 60 milligrammi al giorno - per aumentare le difese immunitarie e svolgere un'azione antiossidante. Oltre agli agrumi, fanno bene anche i **kiwi**, anch'essi un'ottima sorgente di vitamina C, **le mele da mangiare cotte**, condite con cannella o con scorza di limone, e le **pere**.

Un ruolo importante lo svolgono anche le spezie: la maggior parte degli aromi speziati svolge un'azione vasodilatatrice che favorisce la sudorazione e la

conseguente stabilizzazione della temperatura corporea. In particolare **paprica e peperoncino** sono fonti naturali di acido acetilsalicilico, un importante principio attivo antinfiammatorio. Infine non dimentichiamoci i **semi oleosi e la frutta secca**: noci, mandorle, semi di zucca, semi di lino e di girasole (da gustare anche con lo yogurt) forniscono all'organismo vitamina E e alcuni minerali antistress, come zinco e magnesio. Inoltre, grazie agli acidi grassi omega-3, prevengono le infiammazioni articolari e i dolori. Sono lo spuntino ideale per merenda, soprattutto quando si fa sport, o sono indicati per rendere più energetico un contorno di verdure. Tra gli integratori indicati per migliorare le difese immunitarie potete utilizzare una integrazione con Echinacea già dopo i 2 anni, che contiene principi attivi capaci di stimolare il sistema immunitario, particolarmente utile a prevenire le influenze. Per recuperare forza e vigore sono anche molto utili integratori adattogeni come il ginseng o l'Eleuterococco.

Se il virus influenzale nonostante la prevenzione anche a tavola, ha comunque avuto le meglio, per velocizzare i tempi di guarigione dall'influenza è **fondamentale integrare i liquidi**. Occorre bere molta acqua e bevande salutari, come l'infuso di rosa canina, che contiene vitamine, zinco, flavonoidi e tannini, oppure tisane tiepide dolcificate con miele, soprattutto quelle a base di echinacea, che sono immunostimolanti, e quelle a base di anice e cumino, che sono carminative.

Fa bene nelle giornate fredde o quando si è particolarmente stanchi anche il tè verde che è ricco di antiossidanti. A tavola è di tutto rispetto il vecchio rimedio della nonna: un buon brodo. Se è sufficientemente caldo, crea vasodilatazione ed è quindi benefico per le vie aeree superiori irritate, creando un effetto fluidificante su muco e catarro. Cercate di continuare a mangiare la frutta anche in insalata se avete poco appetito magari aggiungendo mezza arancia al radicchio o papaya e kiwi ad un finocchio alla joulienne che aiutano anche a combattere l'influenza intestinale. Infine non trascurate il potere della vitamina D che svolge un ruolo essenziale nell'accorciare la convalescenza magari con un **uovo alla coque** che è di facile digestione.

