

Stammi Bene

I consigli del medico

UNA BUONA ALIMENTAZIONE SOSTIENE LE DIFESE IMMUNITARIE



di **Maurizio Scassola**,
medico di famiglia in
pensione

L'eccessivo o il non equilibrato apporto calorico favoriscono le infezioni così come la malnutrizione. Equilibrio e varietà nei comportamenti della nostra vita quotidiana sono sempre armi vincenti

La nostra alimentazione, come tutti gli stili di vita corretti, è un potente stimolante delle difese immunitarie e contrasta l'azione degli agenti infettivi. In questo tempo pandemico di incertezze una grande certezza c'è: tanti alimenti rinforzano le nostre difese immunitarie.

L'eccessivo o il non equilibrato apporto calorico favoriscono le infezioni così come la malnutrizione. Equilibrio e varietà nei comportamenti della nostra vita quotidiana sono sempre armi vincenti: alternare attività fisica, sonno regolare, socializzazione, momenti di svago appaganti, letture e buona musica.

Anche l'alimentazione ha la sua ricetta magica nella varietà e nell'assunzione di nutrienti di origine naturale. Non esistono diete che offrono formule magiche e che vincolano la nostra vita alla monotona somministrazione di integratori e bustine.

Tra le sostanze presenti negli alimenti che rinforzano la risposta immunitaria, di sicuro gli antiossidanti hanno dimostrato di avere una precisa funzione nell'ostacolare la formazione di radicali liberi: molecole dannose per l'equilibrio nel metabolismo cellulare e per l'integrità della membrana cellulare. Tra queste segnaliamo: il glutatone – che troviamo ad esempio nell'asparago, gli spinaci, le mele e in altri alimenti come aringhe, sarde, aglio, cipolla – e i polifenoli, presenti nel regno vegetale e nel cacao.

Alcune vitamine hanno funzioni e attività più incerte (vitamina C, E, D, B6, B12, Bbetacarotene); altri oligoelementi (selenio e zinco) hanno attività non dimostrate.

Gli Omega 3, invece – acidi grassi Omega-3:

EPA e DHA – sono potenti alleati del sistema immunitario perché possono modulare sia la risposta immunitaria sia l'infiammazione. In particolare proteggono e stabilizzando la membrana cellulare. Assumere Omega 3 nelle giuste quantità aiuta a non incorrere in patologie neurologiche, del sistema immunitario e in fenomeni infiammatori. In sostanza questi acidi mantengono fluide le membrane cellulari, la loro plasticità e la loro integrità. Sono presenti nello sgombro, nelle acciughe, nelle sardine, nel salmone, nel tonno, nelle noci, nel germe di grano, nell'olio di semi di lino.

In pieno sviluppo e capace di potenziare le nostre difese immunitarie, è anche il grande campo dei probiotici e dei prebiotici: il nostro intestino è un organo strategico per attivare queste difese. L'equilibrio della nostra flora intestinale (eubiosi) è mantenuto da un buon mix di alimenti cosiddetti probiotici (microorganismi, soprattutto batteri, viventi e attivi presenti in yogurt, kefir, crauti, soia fermentata) e alimenti prebiotici, come fibre alimentari non digeribili presenti in particolare nei prodotti vegetali.

Attenzione però alle fake news specie sulla vitamina C e sulla sua attività anti SARS-COV2! Non ha mai dimostrato di avere attività terapeutiche o preventive nei confronti della Covid-19.

Il cibo sano non è costoso ed è un cibo della tradizione, pratica consolidata nel nostro quotidiano e tramandata dalle nostre donne. Un esempio di pasto equilibrato e ricco di nutrienti? Bigoi neri fatti in salsa – acciuga, cipolla, pasta integrale, olio extra vergine – e un contorno di verdura.

in collaborazione con

