



Nutrirsi di salute - Ottobre 2009

Come combattere le influenze a tavola

In questo periodo si parla molto di influenze e degli effetti negativi sul nostro organismo. Quali consigli ci puoi dare per contrastare a tavola virus e batteri?

Senza dubbio la profilassi a tavola è fondamentale per prevenire molti problemi di salute e tra questi anche le influenze. Infatti ognuno di noi conosce i classici sintomi stagionali causati proprio dai primi malesseri quali stanchezza, febbre, tosse, mal di gola, dolori alle ossa e ai muscoli, tutti fastidi che quando insorgono desideriamo eliminare al più presto. Purtroppo anche la vita che attualmente la maggior parte di noi conduce, ci espone sempre più a sostanze chimiche, fumo, radiazioni, agenti inquinanti, altri fattori che possono favorire l'insorgere di molte malattie o accentuare i disturbi già presenti. Tuttavia il nostro organismo, come sappiamo, è paragonabile ad una macchina perfetta ed una fra le più importanti funzioni che svolge consiste proprio nell'eliminare ogni giorno le sostanze poco idonee che accumuliamo.

Ecco perchè per contrastare virus e batteri è importante innanzitutto scegliere i giusti nutrienti affinché abbiano un effetto positivo sulla nostra salute, quindi se vogliamo aiutare il nostro corpo a mantenersi in salute dovremmo abituarci innanzitutto a consumare ogni giorno frutta e verdura fresche e di stagione, da sempre identificate come valide alleate per rafforzare le nostre difese immunitarie.

Purtroppo questi cibi sono spesso rifiutati dai bambini (e non solo!) che prediligono invece succhi zuccherati, dolci vari o snacks salati. In particolare tra questi gruppi di alimenti sarebbe opportuno favorire quelli più ricchi di vitamina C, una sostanza indispensabile per la crescita e che possiede un forte potere antiossidante ed antinfiammatorio. Svolge inoltre un'importante azione antinfettiva, favorisce l'assorbimento del ferro, protegge le strutture cellulari ed aiuta i processi di cicatrizzazione.

Quindi via libera soprattutto agli agrumi come arance, mandarini, limoni, ottimi i kiwi, anche se dobbiamo ricordare che la Vitamina C è facilmente distrutta dalla luce e dal calore (oltre alla sua conosciuta volatilità) e questo spiega perché spesso si consiglia ad

esempio di bere la spremuta di agrumi appena preparata. Inoltre in autunno la natura ci offre altri alimenti amici della nostra salute, che ci aiutano a difenderci dai primi malanni. Consumiamo quindi la vasta varietà di cibi disponibili in questa stagione come cachi, pere, mele, uva, fichi, ma anche broccoli, carciofi, cavolfiore, cicoria, finocchi, porri, radicchio, cavoli, spinaci e broccoli.

Per sconfiggere le influenze stagionali, la nostra alimentazione deve però essere equilibrata ed oltre alle vitamine e sali minerali, deve comprendere anche altri principi nutritivi come ad esempio i carboidrati, i cibi proteici, i lipidi di origine vegetale, oltre a sostanze ricche di composti probiotici come ad esempio lo yogurt. In particolare questo alimento prezioso grazie alla presenza dei fermenti lattici, favorisce l'equilibrio della nostra flora batterica intestinale che protegge le nostre difese immunitarie, ed è particolarmente indicato anche durante cure disintossicanti e soprattutto dopo cure con medicinali.

Non dimentichiamo inoltre che un posto speciale come sostanza depurativa è occupato dall'acqua, soprattutto se consideriamo che nessun processo di eliminazione di sostanze di rifiuto può avvenire senza la presenza di questa sostanza.

Ogni giorno infatti dovremmo ricordarci di bere almeno 1.1/2 litro di acqua naturale e possibilmente lontano dai pasti (cercando inoltre di anticipare lo stimolo della sete) ed anche in questo modo aiuteremo l'organismo a contrastare i malanni stagionali, gli stati febbrili ed infiammatori.

Rossana Madaschi
Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. 347.0332740
www.nutrirsidisalute.it

