

# Italia. COSA MANGIARE PER PREVENIRE L'INFLUENZA

## COSA MANGIARE PER PREVENIRE L'INFLUENZA

Per migliorare le difese immunitarie, l'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano consiglia di assumere più minerali e vitamine, poco presenti nella nostra alimentazione

(4 novembre 2010) - Una alimentazione corretta può aiutare a combattere le influenze stagionali. Lo ribadiscono i medici specialisti del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano spiegando che, per affrontare il diffondersi dell'influenza, occorre agire di più sulla prevenzione, introducendo attraverso la dieta quei minerali e quelle vitamine che aumentano le difese dell'organismo.

La ricerca svolta dall'Osservatorio Nutrizionale, su un campione di 23.700 persone, ha messo in evidenza che in Italia si assume poca frutta e verdura: mediamente, infatti, non si arriva a 200 grammi al giorno, quantità molte basse e molto lontane da quelle consigliate per una sana alimentazione. In particolare si rileva che si mangiano pochi agrumi, in media meno di 50 grammi al giorno, spesso dimenticando che limoni e arance sono ricchi di vitamina C, la quale ha un'azione antinfiammatoria, aumenta le difese dell'organismo e lo protegge dalle infezioni provocate da virus e batteri.

“Bastano piccole quantità di vitamina C (60 milligrammi al giorno) per aumentare le proprie difese immunitarie — ha dichiarato la dottoressa Michela Barichella, presidente dell'Associazione italiana di Dietetica (ADI) Lombardia e responsabile medico del Servizio dietetico ICP di Milano — Il fabbisogno di vitamina C aumenta a 90-100 in gravidanza e durante l'allattamento. Inoltre questa vitamina favorisce l'assorbimento del Ferro, soprattutto quello contenuto nella verdura, che altrimenti non sarebbe disponibile per essere assimilato. Non va inoltre dimenticato che Ferro e Zinco rimangono due minerali fondamentali per l'organismo e per il buon funzionamento delle difese immunitarie”.

I dati dell'Osservatorio evidenziano che, fortunatamente, l'introduzione consigliata di Zinco, nutriente importante perché stimola la produzione di anticorpi, è quasi sempre soddisfatta dagli italiani.

Scarso è invece l'apporto quotidiano di Ferro, importante per le difese immunitarie perché la produzione di anticorpi è legata ad una sua adeguata assunzione. Il dato risulta basso soprattutto nelle donne, che ne assumono in media solo 10,5 milligrammi, ma anche negli uomini si attesta intorno ai 13 milligrammi, ben al di sotto del fabbisogno giornaliero (15-18 mg).

In base ai dati della ricerca e all'esperienza dei medici, dei nutrizionisti e degli specialisti in scienze dell'alimentazione dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano, è stato stilato un Decalogo di consigli utili per la prevenzione influenzale.

Dieci regole fondamentali per combattere l'influenza

1. Curare l'alimentazione per garantirsi il giusto apporto di vitamine e sali minerali. Si consiglia di consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura fresca al giorno, in particolare agrumi, frutti di bosco, kiwi, peperoni, pomodori, broccoli, cavolo e verza.

2. Utilizzare aglio e cipolla nella preparazione dei cibi. Questi alimenti, infatti, oltre ad essere ricchi di vitamine e sali minerali, hanno proprietà antisettiche, fluidificano ed aiutano ad eliminare il catarro.
3. Condire le pietanze con limone al posto o in aggiunta all'aceto: il limone facilita l'assorbimento del ferro presente in altri alimenti, che a sua volta potenzia le difese naturali contro raffreddore, mal di gola e tosse.
4. Ricordare che le spezie svolgono un'azione vasodilatatrice che favorisce la sudorazione e la conseguente stabilizzazione della temperatura corporea, e in particolare curry, paprica e peperoncino sono fonti naturali di un importante principio attivo antinfiammatorio, l'acido acetilsalicilico.
5. Anche il brodo, se è sufficientemente caldo, crea vasodilatazione e quindi beneficio per le vie aeree superiori irritate, creando un effetto fluidificante su muco e catarro.
6. Non dimenticare l'importanza di integrare i liquidi. Bere dunque acqua e bevande salutari, come l'infuso di rosa canina, che contiene vitamine, zinco, flavonoidi e tannini, oppure tisane tiepide dolcificate con miele .
7. Aprire le finestre più volte al giorno per almeno 15 minuti per favorire un buon ricambio di aria, ricordando che il ristagno favorisce la proliferazione batterica. L'umidità dovrebbe assestarsi intorno al 50-60% perché un microclima troppo secco favorisce l'ingresso nelle vie aeree di germi e batteri.
8. Mantenere un'ottima igiene del corpo, lavandosi spesso le mani, e scegliere con cura l'abbigliamento, vestendosi a strati ed evitando capi troppo pesanti, che provocano abbondante sudorazione. Via libera alla lana sulla pelle, che offre un ottimo isolamento termico..
9. Fare attenzione agli sbalzi di temperatura, la differenza tra la temperatura interna ed esterna non dovrebbe mai superare 10-15 gradi .
10. Evitare i luoghi troppo affollati, dove si moltiplicano le occasioni di contagio.

#### IL BOARD DELL'OSSERVATORIO NUTRIZIONALE GRANA PADANO

L'Osservatorio nutrizionale Grana Padano ha coinvolto ad oggi 186 dietisti e 908 medici, di cui 301 pediatri, 501 medici di medicina generale e 106 medici specialisti, che hanno arruolato nel progetto 23659 persone di cui 7006 in età pediatrica e 16653 adulti, con la costante supervisione di un board scientifico multidisciplinare coordinato dalla nutrizionista Dott.ssa Maria Letizia Petroni (Medico specializzato in medicina interna ed esperto di alimentazione, nutrizione clinica ed obesità, autrice di oltre 50 pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali, coordinatore di ricerche finalizzate per il Ministero della Salute e docente incaricato di Dietetica e Nutrizione presso diverse Università italiane) e composto dal responsabile medico del servizio dietetico ICP dell'Ospedale CTO di Milano, Dott.ssa Michela Barichella (Presidente ADI Lombardia), dal pediatra nutrizionista esperto in obesità infantile Prof. Claudio Maffei, (Docente di Pediatria, Università di Verona), dal cardiologo e angiologo Prof. Sergio Coccheri (Ordinario di Malattie Cardiovascolari, Università di Bologna), dal gastroenterologo Prof. Davide Festi, (Ordinario di Gastroenterologia, Università di Bologna), e dallo statistico Prof. Alessandro Lubisco (Docente di Statistica, Università di Bologna).