

## Cosa si può fare per alzare le nostre difese immunitarie? Quali sono gli alimenti e le sostanze utili che non dovrebbero mancare nella nostra alimentazione?

L'esigenza di rinforzare la **resistenza organica nei confronti degli agenti infettivi** si sente maggiormente quando le nostre capacità di combattere svariati agenti patogeni, con cui veniamo ogni giorno in contatto, si mostrano indebolite; le cause possono essere svariate:

- situazioni di **forte stress sia psicologico** che fisico: sostenere per periodi prolungati una situazione emotivamente troppo pesante crea un indebolimento del nostro organismo; parimenti sostenere una fatica fisica troppo impegnativa, come semplicemente troppo freddo o uno sbalzo termico troppo repentino, possono indebolire il nostro organismo;
- la presenza di alcune **patologie**: soffrire di forme croniche come asma, forme di insufficienza cardiaca, o addirittura avere in atto malattie gravi come una neoplasia;
- l'abuso di farmaci: soprattutto l'uso eccessivo ed indiscriminato di antibiotici;
- l'**alimentazione squilibrata**: pasta bianca, riso, cibi provenienti dalle cucine dei fast food e ricchi di conservanti sembra addirittura che, nelle 5 ore successive dall'ingerimento, riducano drasticamente la capacità battericida dei globuli bianchi. Più generalmente, bastano 70 grammi di zucchero al giorno per ridurre del 40% la capacità di azione dei globuli bianchi, in quanto lo zucchero lede il sistema immunitario già 30 minuti dopo l'assunzione e la sua reazione dura all'incirca cinque ore;
- lo **scarso riposo notturno** e l'eccessiva stanchezza crea un drastico aumento di ormoni stressogeni e la diminuzione di risposta del sistema immunitario.

Il nostro corpo, in tutti questi casi, presenta **una scarsa efficacia dell'esercito immunitario** con conseguente maggiore suscettibilità alle infezioni di qualsiasi genere, batteriche, virali, micotiche, parassitarie.

### Gli antiossidanti

Gli **antiossidanti** sono molecole che aiutano a difendersi dall'attacco di agenti nocivi e dallo stato di stress ossidativo (processo che porta alla formazione di radicali liberi ovvero molecole dannose).

Essi, infatti, sono in grado di prevenire o riparare i danni prodotti dai radicali liberi.

Gli antiossidanti più potenti sono:

- il **Glutazione**: prodotto dal nostro organismo, si trova anche in alcuni vegetali tra cui l'asparago, l'avocado, gli spinaci, le pesche e le mele. Ci sono poi alimenti in grado di stimolare la produzione di Glutazione tra cui quelli ricchi di Selenio: aringhe, sarde, tuorlo d'uovo e senape, aglio, cipolla, frutta e verdura di colore rosso, latte e carne;
- la **Vitamina C**: le principali fonti sono coriandolo ed erba cipollina, uva, peperoni, peperoncino, ribes nero, timo fresco, prezzemolo, rucola, crucifere (cavolo, cime di rapa, verza, broccoli), kiwi e agrumi (**attenzione alle fake news sulla vitamina C**);

- la **Vitamina E**: ne sono ricchi gli olii vegetali (arachidi, mais, girasole, olio extravergine di oliva), avocado, nocciole, arachidi, cereali integrali, semi di girasole, mandorle, curry, origano, avocado, kiwi;
- la **Vitamina D**: gli alimenti di origine animale più ricchi sono l'olio di fegato di merluzzo, i pesci grassi (sgombro, sardina, tonno e salmone), gamberi, tuorlo d'uovo, formaggi e burro. I funghi rappresentano l'unica fonte vegetale; La forma attiva della vitamina D (1,25-diidrossivitamina D3) regola la produzione di proteine antimicrobiche, che possono uccidere direttamente i patogeni, in particolare i batteri;
- il **B-Carotene** (precursore della Vitamina A): si trova maggiormente nell'olio di fegato di merluzzo, fegato, peperoncino, carote, albicocche secche, zucca, prezzemolo, pomodori maturi, broccolo e cavolo verde”.

## Gli altri alleati

Ci sono poi anche altri micronutrienti utili a mantenere il sistema immunitario efficiente e pronto a reagire alle “aggressioni” esterne, ovvero:

- **Vitamina B6** che si trova in cereali e farine integrali, avocado, spinaci, broccoli, frutta secca;
- **Vitamina B12** in uova, latte e formaggi, frutti di mare e pesci grassi, che aiuta a regolare l'infiammazione e i livelli di omocisteina, ritardando la degenerazione del sistema nervoso;
- **Selenio e Zinco**, metalli importanti per la loro attività antiossidante, si trovano in pesce e carne, grano e avena, legumi;
- **Ferro** (in carne bovina, uova, lenticchie, acciughe, sarda, tonno) e **Rame** (contenuto nel fegato, funghi, lenticchie, mandorle) per la loro partecipazione all'immunità cellulare e alla produzione di anticorpi (cioè proteine prodotte dal sistema immunitario in grado di riconoscere e neutralizzare gli agenti estranei e pericolosi);
- **Glutammina**: aminoacido indispensabile per la sintesi di Glutathione ( in uova, riso e latte);
- **Arginina**: aminoacido che si trova nella frutta secca, uova, pesce, carne e legumi.

## ***Probiotici e prebiotici per un intestino sano***

Delle difese immunitarie forti passano anche da un intestino sano: è importante **mantenere l'intestino in salute**. È nota da tempo la relazione tra l'efficacia di risposta del sistema immunitario e lo stato di salute del microbiota intestinale. Per mantenere in equilibrio (eubiosi) l'intestino è necessario assumere regolarmente **alimenti** cosiddetti **probiotici** (microorganismi, soprattutto batteri, viventi e attivi).

Fonti naturali di probiotici sono: lo yogurt e il kefir (si possono anche preparare in casa evitando così zuccheri e conservanti impiegati dall'industria alimentare); i crauti, il tempeh; la soia fermentata.

Per vivere e proliferare, i probiotici hanno bisogno di un corretto nutrimento, ovvero di prebiotici,

fibre alimentari non digeribili (FOS), che si trovano in alcuni alimenti in particolare: porro; aglio; cipolla; fagioli; banane; farina di frumento.

## ***La Papaya fermentata e l'Echinacea***

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che alcuni principi attivi estratti dalle piante, come la Papaya fermentata e l'Echinacea possono modulare e stimolare le difese immunitarie.

L'Echinacea, inoltre, aumenta la flora batterica intestinale e può essere usata in sinergia con i probiotici in quanto ne potenzia l'efficacia.

## ***Acidi grassi Omega 3 e prevenzione***

**Gli acidi grassi Omega3** (EPA e DHA) sono importanti precursori di molecole atte a promuovere la risoluzione dell'infiammazione, a migliorare l'uccisione batterica da parte dei macrofagi e ad aumentare la rigenerazione dei tessuti.

**Gli ω-3 si trovano** negli oli di semi di lino, noci, canapa, chia nonché in alcuni pesci (salmone anche affumicato, merluzzo, tonno, sardine).

## ***Quando ricorrere agli integratori***

Spesso solo con l'alimentazione non si riesce ad assumere queste sostanze in quantità adeguate. Ecco allora che si ricorre agli **integratori**.

Attenzione, però che ogni supplementazione attraverso l'assunzione di integratori alimentari, soprattutto se finalizzata all'immunostimolazione, deve essere **rigorosamente personalizzata e gestita da personale medico**.

Nessun supplemento, infatti, potrà mai compensare uno squilibrio nutrizionale di fondo, soprattutto se si vuole ottenere un effetto rapido, e la vera prevenzione non potrà mai essere un trattamento generalizzato di massa.

**Ogni persona è diversa dall'altra** e presenta una capacità di risposta individuale molto variabile.

Una **dieta mediterranea autentica** può offrire tutte le molecole che hanno azione importante sul nostro sistema immunitario. Con abbondanza e varietà di vegetali e frutta, fibre e polisaccaridi complessi (cereali integrali e legumi), proteine di varie matrici e olio extravergine d'oliva.

## **Contatti**

A cura della Dott.ssa Cristina Valeria Catardo, **Dietista Nutrizionista**

cell. 346 757 3054

presso il Poliambulatorio Kinesis Fisioterapia Mogliano

P.za Duca d'Aosta 25/A

Mogliano Veneto TV

tel. 041 454562 cell. 348 166 4141

A questi numeri **rispondiamo sempre**.