

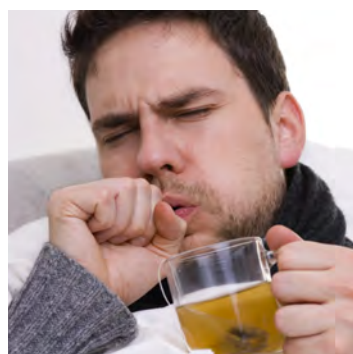


# Consigli alimentari per aumentare le difese immunitarie

La dieta abituale deve essere sana e bilanciata nel contenuto dei nutrienti base (proteine, zuccheri, grassi, fibre e micronutrienti). L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno: si tratta di un consiglio nutrizionale molto importante perché diversi studi scientifici hanno accertato che vitamine e minerali - di cui frutta e verdura sono ricche - aiutano a prevenire l'insorgenza di malattie croniche e degenerative (ad esempio: diabete, osteoporosi, tumori, malattie cardiovascolari) negli adulti ed in età matura.

I regimi dimagranti che prevedono un apporto giornaliero inferiore a 1200 calorie, possono indebolire la funzione immunitaria; un'ottima ragione per evitare le dannose "diete-lampo". Anche un eccessivo apporto di energia può compromettere la capacità del sistema immunitario di combattere le infezioni. L'obesità è spesso legata ad un aumento delle malattie infettive.

## Tre punti fermi per una sana alimentazione



- **Variare ogni giorno le scelte alimentari:** è la prima regola per una dieta sana ed equilibrata. La fantasia rappresenta la strada più semplice e sicura per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti, tenendo presente che i 6 principali gruppi di alimenti (proteine, zuccheri, grassi, fibre e micronutrienti) devono essere messi in tavola tutti giorni nelle giuste quantità.
- **Mangiare più frutta e più verdura:** un'alimentazione ricca di frutta, verdura e con un adeguato contenuto di cereali e legumi, protegge dalla comparsa di alcuni tipi di tumori e di malattie cardiovascolari. Lo yogurt e il kephyr possono aumentare le difese immunitarie.
- **Mangiare a colori:** ogni giorno andrebbero consumate 5 porzioni di frutta e verdura. I 5 diversi colori (bianco, rosso, verde, blu scuro-viola, giallo-arancio) corrispondono a diversi contenuti di principi nutrizionali salutari. Bisogna sempre tener presente che un consumo adeguato di frutta e verdura, oltre a mantenere l'equilibrio energetico, apporta vitamine e minerali.

L'intestino collabora efficacemente nella regolazione della risposta immunitaria: yogurt, aglio, cipolla, pomodoro, carote, cicoria, orzo, segale, avena equilibrano la flora batterica intestinale e quindi sono utili per difendersi dalle infezioni.

## Alimenti consigliati

Yogurt, tè e miele

Cereali ricchi di zinco

Carote per la vitamina A

Peperoncino, aglio e cipolla con proprietà antisettiche

Funghi e avena per i betaglucani, carboidrati che aiutano il sistema immunitario

Legumi ricchi di fibre e magnesio

Verdure tipo broccoli, spinaci, cavoli ricchi di antiossidanti

Agrumi e pomodori crudi sono ricchi di vitamina C

Per espletare efficacemente le proprie funzioni, il sistema immunitario ha bisogno di un apporto regolare di vitamine e sali minerali: spesso una dieta, anche corretta, può non bastare e le carenze possono dar luogo ad alterazioni subcliniche con aumento della probabilità di ammalarsi. Un integratore multivitaminico/multi minerale bilanciato aiuta il corpo a difendersi dalle infezioni e ad utilizzare al meglio le fonti energetiche provenienti dall'alimentazione.

## In più

**Mantenersi attivi: l'attività fisica moderata (ad esempio 45 minuti di passeggiata veloce al giorno, la corsa di 1 ora 2 volte la settimana) tonifica il sistema immunitario**

**Controllare il proprio peso: l'obesità è associata ad infiammazione e aumento del rischio di malattia**

**Evitare di fumare: il fumo produce radicali liberi che vanno a indebolire le difese immunitarie**

**Non trascurare mai l'igiene personale e quella dell'ambiente domestico**

*I consigli forniti dal suo farmacista in base alle esigenze da lei espresse non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del suo medico.*

Cordialmente

Il suo farmacista