

Ecco come combattere i mali di stagione con il cibo!



Nicola Sorrentino

Le prime avvisaglie del freddo portano spesso con sé raffreddori, febbre, tosse, mal di gola, difficoltà respiratorie e per curarci, oltre ai rimedi tradizionali, possiamo trovare anche nel cibo un piccolo ma valido aiuto. Parliamoci chiaro, una vera e propria "dieta antiraffreddore" non esiste, ma esistono alcuni alimenti che aiutano le difese immunitarie, ed altri dotati di proprietà antisettiche e mucolitiche. È molto rilevante la correlazione tra sistema immunitario e cibo, e al fine di aumentare le difese del nostro organismo, dobbiamo introdurre alimenti ricchi di particolari elementi quali i **carotenoidi**, la **Vitamina C**, la **Vitamina E**, il **Selenio** e lo **Zinco**, che hanno spiccate proprietà antiossidanti e protettive, in grado di combattere i radicali liberi.

I **carotenoidi** sono sostanze naturali generalmente di colore giallo, arancio e rosso, che troviamo soprattutto nella frutta e nella verdura, anche quella verde, in cui la clorofilla ne maschera il pigmento carotenoidale. Particolarmente ricchi di queste sostanze sono: albicocche, anguria, broccoli, carote, cachi, lattuga, melone, patate, pesche gialle, peperoni, pomodori, spinaci e zucca.

La **Vitamina C** è presente soprattutto negli agrumi, ma anche in frago-

le, kiwi, pomodori, peperoncino piccante, peperoni, ribes nero e ortaggi a foglia verde.

La **Vitamina E** è invece presente nella frutta secca, nell'olio di semi e d'oliva e negli ortaggi a foglia verde. Buone fonti di **Selenio e Zinco** sono nelle noci, i fagioli, il pesce e i prodotti integrali.

Pertanto è bene introdurre nella nostra alimentazione quotidiana tanta frutta e verdura, poiché oltre alle vitamine e ai minerali, i vegetali contengono sostanze con ragguardevoli proprietà antiossidanti di difesa per il nostro organismo.

Tra gli alimenti preziosi alla nostra salute, non va dimenticato lo **yogurt** che, oltre a svolgere una blanda attività antibiotica, contribuisce ad aumentare le difese organiche.

Ma se nonostante tutte le precauzioni, ci prendiamo ugualmente un raffreddore, la prima regola è di **bere abbondantemente**, perché con il naso otturato si tende a respirare con la bocca e ad asciugare troppo le mucose orali, creando l'habitat ideale per i virus. È importante oltre all'acqua, introdurre anche bevande calde. Nei tempi antichi panacea per tutti i mali era il **brodo di pollo**, un rimedio caduto in disuso ma che la medicina naturale ha rivalutato per le sue proprietà mucolitiche. In-

fine, per chi non disdegna i sapori forti, tra gli elementi con spiccate proprietà antisettiche e fluidificanti troviamo il peperoncino, ma anche l'aglio e il rafano. Con il freddo per mantenere costante la nostra temperatura corporea (36°-37°) c'è un dispendio energetico maggiore, quindi bisognerebbe mangiare di più, ma le case e gli ambienti dove viviamo sono ben riscaldati: quindi "facciamo attenzione" se vogliamo evitare che le calorie in più non si trasformino in grasso!

Prof. Nicola Sorrentino
medico nutrizionista specialista in scienze dell'alimentazione
www.nicolasorrentino.it
nicolasorrentino@nicolasorrentino.it