

ALIMENTAZIONE UN PROGRAMMA PER RAFFORZARE LE DIFESE IMMUNITARIE

Dieta antivirale per un inverno al top



IL NOSTRO ESPERTO

Prof. Nicola Sorrentino
Medico nutrizionista

SE L'ORGANISMO HA TUTTE LE SUE ARMI DIFENSIVE IN PERFETTA EFFICIENZA, NON CI SI AMMALA QUASI MAI. POTENZIATELE COSÌ

DI PAOLO FIORELLI E DANIELE RAZZOLI

Ci sono due modi per stimolare le difese dell'organismo in modo da prevenire malattie e difendersi dai contagi. Il primo sta nel procurarsi in quantità adeguata tutti quei nutrienti che in modi diversi servono a far funzionare bene le cellule. Quando i sistemi biochimici che governano l'organismo sono ben riforniti, le attività biologiche cellulari si svolgono al meglio e noi di conseguenza siamo più forti, equilibrati e resistenti.

Il secondo metodo consiste nel trovare sostanze che rafforzano il sistema immunitario e avere così difese particolarmente robuste. La maggior parte di queste sostanze (per entrambi gli scopi) le possiamo ricavare da una alimentazione equilibrata, particolarmente ricca di frutta e verdura fresca, più qualche altro alimento speciale. Con l'aiuto del nutrizionista Nicola Sorrentino vi proponiamo perciò un vero e proprio «piano di rafforzamento» da realizzare in sette giorni. >



GLI ALIMENTI DA TENERE D'OCCHIO

Ecco dove trovate le sostanze più importanti

- **Vitamina C:** agrumi, fragole, kiwi, broccoli, peperoni, zucchine.
- **Selenio e zinco:** noci, fagioli, pesce e prodotti ittici.
- **Acidi grassi Omega 3:** salmone, pescespada, pesce azzurro.
- **Licopene:** carotenoide antiossidante che si trova soprattutto nel pomodoro.
- **Acido folico:** broccoli, cavoli, cavolfiori, rucola.
- **Allilsolfuri:** aglio.
- **Quercetina:** cipolla.
- **Folati:** agrumi, verdure a foglia larga.
- **Isoflavoni** legumi e soia.
- **Calcio e fermenti lattici:** yogurt.
- **Polifenoli e catechine:** tè verde: è antiossidante e aiuta anche a controllare il peso. I polifenoli, la teofillina e la caffeina in esso contenuti stimolano metabolismo e ossidazione dei grassi.

Per approfondire

<http://italiasalute.leonardo.it/news.asp?ID=10058>

I cibi che alzano le difese immunitarie.

www.erbe-officinali.com/echinacea.html

Tutte le benefiche proprietà dell'echinacea.

www.lerboristeria.com/articoli/2002_11.php

Le piante che aiutano le difese dell'organismo.

