

La prima colazione che combatte l'influenza

La prima colazione è strategica per le difese del nostro organismo: quando è ricca di vitamine del gruppo B, Zinco e vitamina C protegge da influenza e altri malanni di stagione. Ecco le ricette con gli ingredienti vincenti

Dopo un'estate quasi ovunque all'insegna del maltempo, e un autunno con sbalzi di temperatura che hanno giocato a favore dei virus simil-influenzali, che inverno ci attende? I meteorologi un po' si sbilanciano, anche se a lunga scadenza le previsioni sono difficili, e propendono per una stagione fredda con precipitazioni anche abbondanti. Condizioni climatiche che possono facilitare il diffondersi dei virus dell'influenza. "Lavarsi spesso le mani, coprirsi la bocca e il naso quando si tossisce o si starnutisce ed evitare i luoghi affollati, sono le precauzioni da seguire per evitare la trasmissione e l'aggressione da parte dei virus influenzali e parainfluenzali – spiega Fabrizio Pregliasco, virologo presso il Dipartimento Scienze biomediche per la salute dell'Università degli Studi di Milano. Per difendersi dall'influenza vera e propria c'è il vaccino antinfluenzale, mentre per contrastare in generale i virus influenzali e quelli del raffreddore, non dobbiamo sottovalutare il ruolo dell'alimentazione e in particolare di alcune vitamine e minerali, che possono essere assunti anche come integratori.

"Un'alimentazione variata e sana, ispirata alla dieta mediterranea, è certamente la base per aiutare il nostro organismo a rispondere all'attacco dei virus influenzali - conferma Fabrizio Pregliasco - e in particolare non devono mancare le vitamine del gruppo B, sia nella prevenzione sia dopo aver subito un'aggressione da parte di virus che causano le classiche malattie invernali, dall'influenza al raffreddore. Questo perché le vitamine del gruppo B si sono dimostrate importanti nella ricostruzione cellulare dopo la 'distruzione', definiamola così per semplicità, dovuta all'infezione virale. Per questo motivo ci sono situazioni in cui l'integrazione con prodotti a base di vitamine B risulta particolarmente significativa".

La dieta dunque ha un ruolo fondamentale, e già a partire dalla prima colazione deve contenere le sostanze necessarie a sostenere l'organismo soprattutto in quei periodi in cui sbalzi di temperatura o freddo pungente si associano a un aumento della circolazione dei virus influenzali.

"Numerose pubblicazioni scientifiche sottolineano l'importanza del consumo di una prima colazione qualitativamente e quantitativamente bilanciata ai fini del mantenimento dello stato di salute" esordisce Diana Scatozza, Medico e Specialista in Scienza dell'Alimentazione.

Chi consuma con regolarità una prima colazione adeguata, infatti, è meno predisposto a sviluppare i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e per il diabete mellito, come l'iperglicemia, l'ipercolesterolemia e il sovrappeso.

"La prima colazione dovrebbe apportare il 25% dell'apporto calorico di tutta la giornata – prosegue Scatozza - ed è importante che sia ricca di vitamine, minerali e cereali a lento assorbimento, per evitare di produrre sbalzi rapidi della glicemia e dei livelli di insulina. Tali fluttuazioni, infatti, se prolungate nel



tempo, indeboliscono i sistemi che presiedono al buon funzionamento dell'organismo, tra i quali il sistema immunitario. Inoltre, è importante che la concentrazione di zuccheri nel sangue rimanga il più stabile possibile per garantire un apporto costante di energia a tutte le cellule. Ciò è vero soprattutto nella stagione invernale, quando il sistema immunitario è messo a dura prova dall'attacco dei virus e dei batteri stagionali".

Oltre alle vitamine del gruppo B (B1, B2, B12) è importante che la prima colazione contenga anche le vitamine D e C (quest'ultima contenuta in grande quantità nell'Acerola oltre che nelle arance) che stimolano il sistema immunitario favorendo l'attività delle sue cellule, i linfociti; senza dimenticare che la vitamina C così come la E, ha una potente azione antiossidante che contribuisce a rafforzare l'organismo. Non meno importante è il ruolo dello Zinco: "La Cochrane Reviews ha recentemente condotto una revisione su studi che hanno coinvolto 1360 persone, stabilendo che lo zinco ha un'azione di prevenzione e di riduzione dell'intensità della sintomatologia delle malattie tipiche della stagione invernale" sottolinea Fabrizio Pregliasco. "Lo zinco praticamente agisce bloccando la replicazione virale e parallelamente ha anche un'attività immunostimolante".

Be-total Tips: ecco un esempio di prima colazione vincente, a cura della dottoressa Diana Scatozza:

- Una ciotolina di **ribes** e un **kiwi**: ricchissimi di vitamina C, immunostimolante e antiossidante, e di fibre, aiutano il ripristino delle riserve glucidiche e la funzionalità gastrointestinale.
- Una fetta di **pane integrale** con un cucchiaino da tè di **marmellata**: il pane integrale è ricco di vitamine del gruppo B, di Zinco, di fibre e di amidi a lento assorbimento. L'associazione con la marmellata, che apporta zuccheri semplici e a rapido assorbimento, fornisce un rilascio costante di energia durante la mattinata, senza, tuttavia, provocare picchi glicemici.
- Una tazza di **latte** o uno **yogurt bianco** parzialmente scremati: fornisce calcio, proteine, fermenti lattici e vitamina D.
- Tre-quattro **mandorle** fresche o una **noce**: apportano Zinco, acidi grassi essenziali e vitamina E.

Martino è il protagonista di #unpassoinpiù, la campagna promossa dalla Lega Italiana Fibrosi Cistica, sostenuta da Novartis, per far comprendere come l'aderenza alle cure unita a uno stile di vita corretto siano fondamentali per rendere migliore la qualità di vita del paziente

Sostieni la Lega Italiana Fibrosi Cistica acquistando Martino con una donazione di € 8,00 (per il formato 'portachiavi') e di € 18,00 (per il formato grande), direttamente sul sito www.fibrocistica.it.

Il Martin Pescatore, uccellino di modeste dimensioni ma dotato di pazienza infinita, è considerato l'incarnazione simbolica e metaforica dello spirito di sacrificio, della tenacia di chi, con coraggio, affronta ogni forma di difficoltà della vita quotidiana e vince la tentazione di lasciarsi sopraffare dalle avversità. Come il Martin Pescatore, i pazienti con Fibrosi Cistica combattono ogni giorno, con determinazione, per non soccombere alla gravità della propria situazione.

