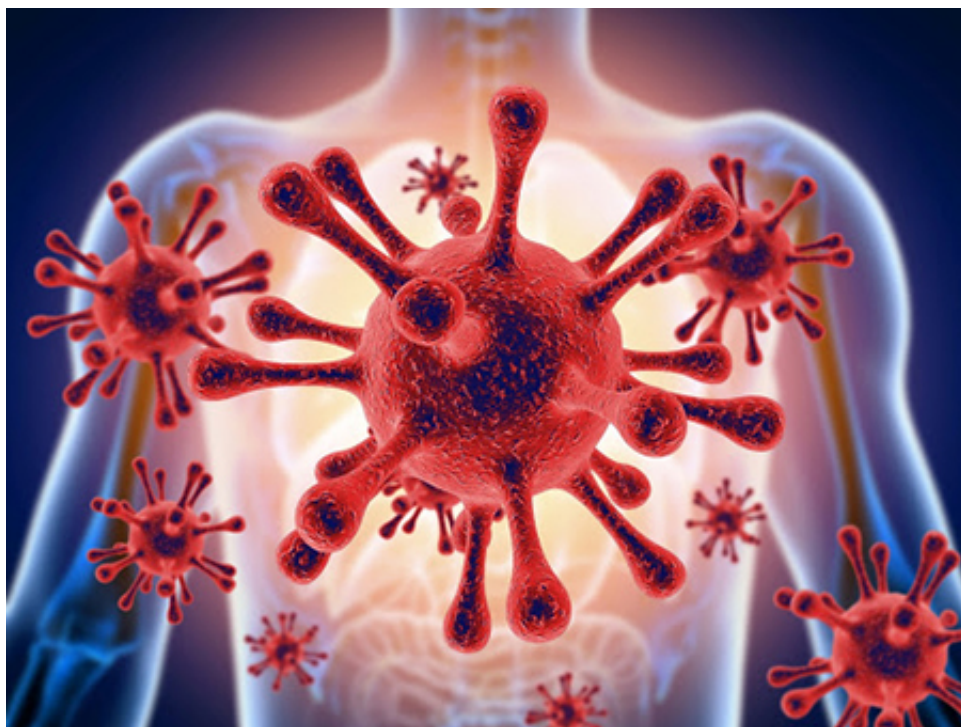


Emergenza Coronavirus: come aumentare le difese immunitarie

Autore : Alessandra Cirillo

Data : 16 Marzo 2020



Ho deciso di scrivere questo articolo perché in molti mi hanno chiesto se in quest'emergenza Coronavirus una corretta alimentazione possa in qualche modo essere d'aiuto, visto che sul web ci sono molte notizie discordanti.

Come biologa nutrizionista vi rispondo che sì, ci sono delle indicazioni alimentari da seguire per poter migliorare il proprio sistema immunitario:

1. Cercate di consumare porzioni adeguate di frutta e verdura, almeno due di entrambe. La cosa importante poi è variare, anche se può risultare difficile non potendo fare la spesa ogni giorno. Il consiglio è quello di organizzarsi magari un programma settimanale degli alimenti di cui cibarsi.
2. Assumete una quantità adeguata di proteine. Un inadeguato apporto proteico compromette la produzione e la funzionalità di quelle glicoproteine che sono un costituente fondamentale del sistema immunitario.
3. Aumentate il consumo di cereali integrali e yogurt, associando magari l'assunzione di prebiotici e probiotici.
4. Limitare il consumo di grassi.
5. Consumare meno alcol che ha un effetto deleterio sul sistema immunitario.
6. Ogni tanto vi potete concedere qualcosa di dolce, come una fetta di torta o dei pancake proteici fatti in casa e, nel fine settimana, una pizza o un rustico.

Oltre a queste raccomandazioni alimentari aggiungo che anche il sonno svolge un ruolo fondamentale: è durante il sonno notturno che il corpo rielabora le proteine introdotte con la dieta. Chi non dorme abbastanza di notte non riuscirà ad utilizzare le proteine per combattere gli eventuali patogeni.

Cercate di fare attività fisica, lo so che non sarà certamente come andare in palestra o fare una corsa nel parco; ma su Internet ci sono davvero tantissimi *tutorial* da poter eseguire anche tra le mura domestiche e poi ora non avete neanche più la scusa di non avere abbastanza tempo.

Fare sport è davvero importantissimo perché migliora la funzionalità dei neutrofili, che sono i costituenti dei globuli bianchi.

Non fumate! Al di là di tutti i danni che sappiamo che il fumo causa, c'è anche l'indebolimento delle difese immunitarie.

E poi c'è lo stress... lo so che in questi giorni è dura, siete preoccupati, stanchi, vi sentite in gabbia a casa vostra.

Voglio darvi un suggerimento: non state sempre incollati ai telegiornali o sul web per avere continuamente notizie, informarsi certo è fondamentale, ma non deve essere un'ossessione!

Chiudete tutto per un po': godetevi un bel libro, quello che avete lasciato sul comodino e che non siete mai riusciti a completare per mancanza di tempo; ascoltate un po' di musica, o anche state in silenzio, che può essere davvero terapeutico. Fermatevi, rilassatevi e ponete attenzione solo sul vostro respiro, con calma, e vedrete che già subito andrà meglio. Potete seguire corsi di meditazione o corsi di cucina. Chiamate i familiari, gli amici. Vedrete che insieme ci riusciremo!

In questo periodo delicato, dove abbiamo visto modificare radicalmente i nostri stili di vita, è di vitale importanza cercare di mantenere il più possibile le sane abitudini.

Concludo citando Giuseppe Conte:

Rimaniamo distanti oggi per abbracciarci più forte domani.