

PIÙ FORTI IN INVERNO con gli alimenti “giusti”

A cura di Evelina Flachi

*Specialista in Scienza dell’Alimentazione
Esperta in Bio-nutrizione e Nutraceutica*

Mangiare in maniera corretta è il modo migliore per stare bene. A maggior ragione in inverno, quando freddo e intemperie possono causare l’insorgenza di disturbi e malattie.

Lungo tutto il corso dell’anno per stare bene dobbiamo prestare attenzione a quello che mangiamo. In inverno, però, è necessario fare uno sforzo aggiuntivo, perché in questa stagione – a causa delle avverse condizioni metereologiche – le occasioni per stare all’aria aperta e fare regolare attività fisica si riducono, si tende ad accumulare grasso e questo facilita l’insorgenza di diversi disturbi. Se a ciò aggiungiamo che **il freddo rallenta la migrazione delle cellule che attivano le difese immunitarie**, è facile comprendere come nei mesi invernali il nostro organismo diventi più vulnerabile. Attraverso un’alimentazione corretta è però possibile aumentare la resistenza del corpo e affrontare così nel modo migliore questo periodo.

Se – come succede spesso – durante l’inverno facciamo meno sport e movimento, dovremmo consumare pasti più frugali, riducendo l’apporto calorico. Cerchiamo poi di distribuire i pasti durante l’arco della giornata, con una colazione mattutina, un pranzo più calorico e una cena leggera. E qualche spuntino a base di frutta fresca o secca a metà mattina e metà pomeriggio. La ricerca ci dice che non esiste un singolo alimento in grado di contrastare le malattie virali. Occorre curare il nostro stato nutrizionale nel suo insieme, abbracciando uno **stile alimentare equilibrato nei nutrienti** che prevede prima di tutto mangiare nel modo più giusto, inserendo gli alimenti più semplici e consumando occasionalmente cibi trasformati e ultra-processati. La dieta mediterranea è, in questo senso, l’ideale.

L’**olio extravergine di oliva** è un valido alleato, capace di garantire la salute delle nostre difese immunitarie. Ricco di polifenoli e altre sostanze benefiche come gli acidi fenolici o il tirosole – con effetti antinfiammatori – non deve mai mancare sulle

nostre tavole anche perché ci assicura un buon assorbimento degli antiossidanti contenuti in **frutta e verdura** che ci assicurano un buon apporto di vitamine e **fibre benefiche**.

Assumere **vitamine** è importante perché, oltre a essere potenti antiossidanti, questi elementi favoriscono diverse reazioni chimiche e agiscono sul rafforzamento del sistema immunitario. Tra tutte, la vitamina D aiuta la maturazione e il differenziamento delle cellule immunitarie, mentre la vitamina C aiuta a ripulire il corpo dai batteri. Per proteggerci da batteri e infezioni, allora, via libera ad **arance, mandarini, kiwi e insalata**. Inseriamo nella nostra dieta **anche noci, mandorle e nocciole** (senza esagerare nelle quantità, dal momento che si tratta di alimenti molto calorici) che contengono le vitamine A, E e D, fondamentali per il benessere dell'organismo. La vitamina D è presente anche in uova, legumi e pesci grassi, mentre i funghi, grazie al loro contenuto elevato di betaglucani, amplificano la risposta immunitaria.

Per rafforzare l'organismo non dimentichiamo poi i **minerali**. Selenio e zinco - presenti nel pesce, nell'avena e nei legumi - svolgono un'importante attività antiossidante. Ferro e rame - di cui sono ricchi alimenti come lenticchie, fegato, tonno, uova, carne e acciughe - partecipano all'immunità cellulare e alla produzione di anticorpi.

Infine, ricordiamo sempre che le difese immunitarie forti dipendono anche dalla **salute del nostro intestino**: la relazione tra la risposta del sistema immunitario e lo stato di salute del microbiota intestinale è da tempo



conclamata. Un'alterazione della flora batterica intestinale può causare l'indebolimento del sistema immunitario perché l'intestino alterato può non essere in grado di metabolizzare vitamine ed enzimi digestivi, impedendo al nostro corpo di assimilare sostanze utili. Per conservare il corretto equilibrio dell'intestino è dunque fondamentale assumere con regolarità **alimenti probiotici**, contenenti batteri attivi. Fonti naturali di probiotici sono **yogurt** arricchito di fermenti e **kefir, crauti e soia fermentata**. Per aiutare la proliferazione di probiotici occorre poi mangiare fibre non digeribili, presenti in alimenti come **aglio, porro, fagioli e cipolla** con funzione prebiotica.

Un'alimentazione sana e varia nelle scelte è, come sempre, il sistema migliore per mantenerci forti e sani e per aiutare il nostro organismo a contrastare i malanni stagionali.

