

Influenza? Si combatte anche a tavola

Inizio d'anno a letto colpiti dal virus di turno: è la prospettiva temuta da molti italiani. Qualche dritta alimentare e igienica aiuta però a uscire indenni dall'epidemia, o a limitarn

Indice

- [Mani pulite e furbizia a tavola](#)
- [Bambini, bevete più acqua](#)
- [La piramide dell'idratazione](#)

Mani pulite e furbizia a tavola



Tra i rimedi della nonna, rivalutato in caso di influenza il brodo di pollo.

16/01/2012

Passate le feste, tra gennaio e febbraio ecco dilagare, puntuale come sempre, il virus influenzale di turno che mette **a letto una bella fetta di italiani: dai 2 ai 3 milioni le stime di quest'anno.**

Meno male che **quando si è sani, senza particolari problemi di salute, la malattia se ne va in pochi giorni: basta curarla con il riposo** e, all'occorrenza, con la terapia prescritta dal medico. Meglio comunque cercare di **prevenirla o, per lo meno, di essere più reattivi per limitare i danni se la si prende.** Oltre ai consigli clinici mirati per grandi e piccini, anche qualche astuzia alimentare e igienica può fare molto, come suggeriscono gli esperti del sito di alimentazione e benessere www.melarossa.it. Per i quali è altresì importante dedicare

un po' di attenzione a se stessi, soprattutto per rilassarsi: **lo stress psicofisico, infatti, inibisce la capacità dell'organismo di rispondere in maniera adeguata alle insidie della brutta stagione.**

Prevenzione multicolore

• **Gli alimenti sono in grado di rafforzare il sistema immunitario, rendendo le persone meno vulnerabili ai virus influenzali.** «Inizialmente», afferma Stefania Giambartolomei, gastroenterologa e nutrizionista della Sisa-Società italiana di scienza dell'alimentazione, «erano stati individuati nutrienti capaci di stimolare le difese immunitarie durante il decorso post interventi chirurgici. In seguito, constatata la validità di tale sostegno, sono state elaborate **diete a base di ingredienti a forte azione immunomodulante e antinfiammatoria**».

• Il fulcro dell'azione dissuasiva è **fare il pieno di antiossidanti:** micronutrienti, quali vitamine A e C, licopene, resveratrolo, **che abbondano in particolare nella frutta e nella verdura** e che permettono di contrastare con maggiore efficacia l'aggressione virale, neutralizzando l'eccesso di radicali liberi (responsabili del deterioramento delle cellule) prodotti dal metabolismo.

• Allora, **per corazzare come si deve il sistema immunitario va rispettata la regola delle cinque porzioni al giorno di ortofrutta, tra colazione, pranzo, cena e spuntini spezzafame, cercando di comporre una tavolozza multicolore:** il **blu-viola** di frutti di bosco, uva scura, radicchio veneto; il **verde** di broccoli, spinaci, carciofi, insalata, prezzemolo, kiwi; il **giallo-arancio** di zucche, carote, arance, mandarini, limoni, pompelmi; il **rosso** di pomodori, ravanelli, rape, barbabietole, peperoni; il **bianco** di cipolle, finocchi, aglio, cavolfiore, mele, pere.

- Un posto di rilievo sulla tavola va riservato pure a: cereali, funghi, legumi, uova, latticini (da evitare, però, se si ha tosse con catarro perché lo fanno aumentare) per il buon contenuto di **vitamine del gruppo B**; patate, germe di grano, frutta secca, olio di oliva e di semi ricchi di **vitamina E**; pesce azzurro mediterraneo per la presenza di acidi grassi polinsaturi del tipo **Omega 3** che, in aggiunta ad altre loro salutari virtù, esercitano una generale azione antinfiammatoria.

- Essenziale, inoltre, **bere molta acqua, spremute di frutta, tè e tisane calde per mantenere un'adeguata idratazione.**

Utili rimedi della nonna

Sono ancora tantissimi quelli che si affidano ai rimedi della nonna. Sono consolatori, ma quasi tutti sono di poca o nessuna utilità per arginare l'influenza. **La scienza medica ne salva due: il brodo di pollo perché, secondo una ricerca pubblicata sul British medical journal, le proteine della carne stimolerebbero la produzione di anticorpi; il latte caldo col miele, un cocktail di gran pregio nutrizionale che, se non si esagera con le dosi, dà energia senza appesantire.**

Antivirus acqua e sapone

Qual è il luogo più affollato di virus e batteri? Risposta: un internet point. Mouse e tastiere dei computer, ma anche i telefonini, i sostegni sui mezzi pubblici di trasporto, i carrelli del supermercato e persino le monete pullulano di microrganismi che trasmigrano di persona in persona attraverso le mani.

- **La prima difesa contro l'influenza è, pertanto, lavarsi spesso le mani con il sapone, meglio se liquido in quanto meno contaminabile.** L'azione meccanica di sfregarsi dita e palmi, risciacquando poi con acqua, spazza via i perniciosi germi.



Lavarsi le mani aiuta a tenere alla larga l'influenza.

- Una seconda precauzione, valida in particolare per quelli più esposti alle malattie respiratorie e febbrili, è **coprirsi naso e bocca con una mascherina quando si frequentano ambulatori medici e reparti ospedalieri.**

- **Nei luoghi pubblici, evitare di entrare nel raggio d'azione di persone che starnutiscono.** Basta stare a mezzo metro per non essere investiti dall'aerosol che si sprigiona da bocca e narici.

Operazione mani pulite

Solo un italiano su due, però, si deterge le mani come si deve. Ecco, per sapere come fare, le **indicazioni del Ministero della salute basate sulle raccomandazioni dell'Oms**, l'organizzazione mondiale della sanità.

1. Bagnare le mani con l'acqua del rubinetto.
2. Applicare una dose di sapone sufficiente per coprire tutta la loro superficie.
3. Strofinare le mani palmo contro palmo con un movimento rotatorio.
4. Soffregare il dorso sinistro con il palmo destro, intrecciando le dita tra loro, e viceversa.
5. Sfregare i palmi l'un contro l'altro, intrecciando le dita.
6. Strofinare il dorso delle dita strette tra loro contro il palmo opposto.
7. Frizionare il pollice destro tenendolo stretto nel palmo sinistro, e viceversa.
8. Frizionare il palmo sinistro, ruotando le dita della mano destra tenute strette, e viceversa.
9. Risciacquare le mani con abbondante acqua.
10. Asciugarle bene con una salvietta monouso. Usare la stessa per chiudere il rubinetto.

Ci vuole meno di un minuto per completare l'operazione, da ripetere più volte durante la giornata.