



INVERNO, TEMPO DI MALANNI

CURARE LE MALATTIE DI STAGIONE A TAVOLA



A cura di Chiara Pellacani

(Dietista, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - AUSL di Reggio Emilia)

Come ogni anno, l'arrivo del freddo porta con sé i classici malanni stagionali: raffreddore, mal di gola, tosse e l'influenza stagionale vera e propria si combattono anche adottando uno stile di vita sano e facendo particolare attenzione a ciò che mettiamo sulla nostra tavola.



L'ACQUA: IL PRIMO ALLEATO

Il fabbisogno medio di acqua per una persona adulta sana è di circa 2 litri al giorno, ma in caso di febbre, vomito e diarrea il fabbisogno aumenta a causa delle maggiori perdite che espongono a rischio di disidratazione soprattutto bambini piccoli e anziani. Servono, quindi, più liquidi ma non bibite, bevande zuccherate o alcolici. Il consiglio è

quello di bere acqua a piccoli sorsi durante l'arco della giornata anche quando non si percepisce lo stimolo della sete.

Anche gli alimenti rappresentano una buona fonte di acqua: sono da preferire in particolare frutta e verdura fresca di stagione, consumate anche come purea oppure cotte in caso di dolore nella deglutizione. Altri alimenti strategici sono latte, yogurt, tisane o infusi, minestrone e passati di verdura, zuppe e brodi vegetali o di carne. Brodi e bevande calde, inoltre, aiutano a decongestionare le vie respiratorie.

QUESTIONE DI... INTESTINO

Il sistema immunitario è condizionato anche dallo stato del **microbiota**, ovvero delle popolazioni batteriche che abitano l'intestino. Quindi, avere un intestino sano permette di avere un sistema immunitario adeguato a rispondere alle infezioni. A tal fine è utile consumare ogni giorno yogurt o lattici fermentati (kefir) poiché ricchi di microrganismi vivi e "buoni" per stimolare il sistema immunitario; assumere un'adeguata quantità di fibra alimentare mangiando frutta, verdura e legumi e, infine, limitare il consumo di sale, carni rosse e trasformate, dolci e zuccheri semplici ed evitare le bevande alcoliche.

DIETA MEDITERRANEA, VITAMINE E SALI MINERALI

È ormai risaputo che la Dieta Mediterranea rappresenta un fattore protettivo nei confronti delle malattie croniche (es. diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari e tumori), ma gioca un ruolo importante anche rispetto alle malattie da raffreddamento, poiché grazie alla ricchezza e alla varietà degli alimenti e al loro contenuto di nutrienti, vitamine e sali minerali sostiene e migliora le difese e velocizza il processo di guarigione. Tra i micronutrienti alcuni sono coinvolti nella risposta del sistema immunitario e negli stati infiammatori; tra questi ricordiamo:

- vitamina C: contenuta in frutta e verdura fresca come kiwi, agrumi, peperoni, fragole, rucola, cime di rapa, lattuga, broccoli e cavolini di Bruxelles ed erbe aromatiche come coriandolo e prezzemolo;
- vitamina A: presente in uova, latte e derivati, pesce;
- β -carotene (precursore della vitamina A): tipico di frutta e verdura quali carote, zucca, rucola, tarassaco, peperoni, bieta, albicocche, arance, cachi;
- vitamina D: contenuta in pesci grassi, uova, latte e derivati, ma anche prodotta

dalla nostra pelle se esposta ai raggi del sole;

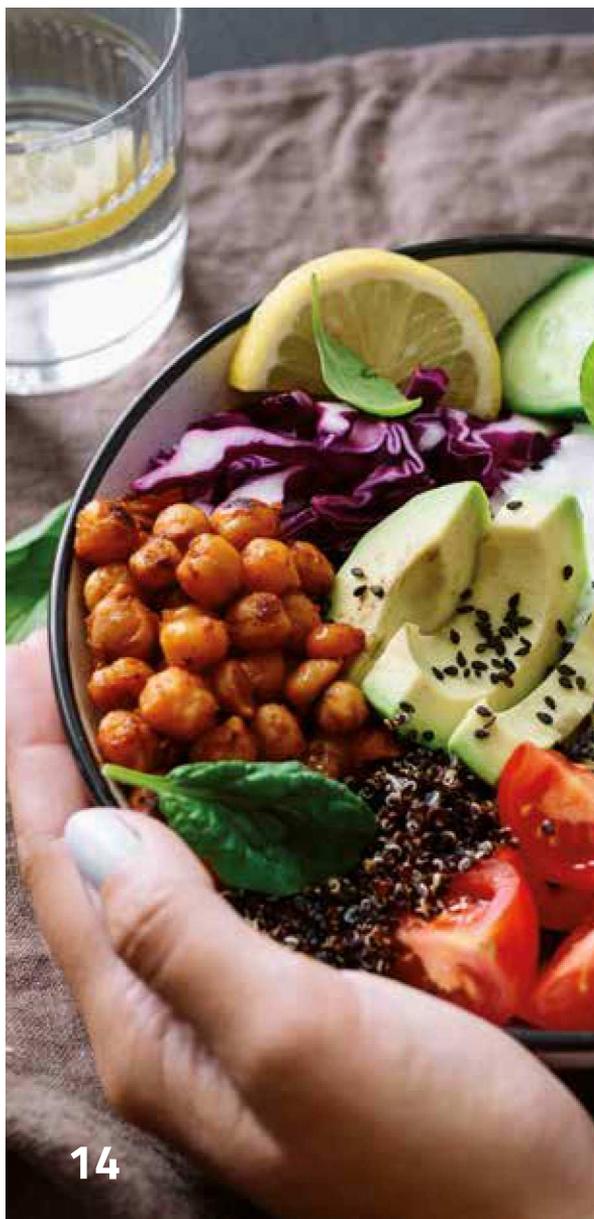
- vitamine del gruppo B: ampiamente rappresentate sia in alimenti di origine animale che di origine vegetale, ad esclusione della vitamina B12 presente solo nei primi;
- zinco: contenuto in carni fresche, uova, latte e derivati, legumi, frutta secca oleosa, crusca, frumento, mais, semi di zucca e di girasole;
- ferro: presente soprattutto nelle frattaglie (di cui si consiglia tuttavia un consumo limitato, anche per l'alto contenuto di grassi e di precursori dell'acido urico) e, in ordine decrescente, in carne, pesce, legumi, frutta secca oleosa, cereali integrali e verdure a foglia verde. Per favorirne l'assorbimento è importante includere nello stesso pasto anche alimenti che apportano vitamina C (vedi sopra);
- selenio: contenuto in pesce, legumi e frutta secca oleosa.

Infine, sono utili anche gli acidi grassi omega-3, presenti in particolare in pesce (soprattutto salmone, aringhe, acciughe, trota), noci e semi di lino, in quanto hanno funzioni antiinfiammatorie.



DALLA TEORIA ALLA TAVOLA

Volendo tradurre in pratica i concetti appena descritti, si può iniziare la giornata con una colazione a base di yogurt naturale o kefir a cui si può aggiungere un cucchiaino di miele, muesli o fiocchi d'avena e un frutto fresco. La frutta intera, a pezzi o frullata può essere inserita nei diversi pasti della giornata, ad esempio una macedonia di kiwi e arance per merenda, mentre la verdura di stagione dovrebbe padroneggiare i pasti principa-



li, quindi via libera a cavoli, verze, broccoli al vapore a pranzo e una colorata insalata mista a cena, preferendo tra i metodi di cottura la bollitura in poca acqua per tempi brevi e la cottura al vapore per preservare al meglio il contenuto di vitamine. La frutta secca (noci, nocciole, mandorle, anacardi, pistacchi, ecc.) e i semi oleosi si prestano bene per arricchire e fortificare la prima colazione, le insalate miste o uno spuntino.

A pranzo e/o cena, inoltre, occorre includere una porzione di cereali o derivati (pasta, riso, mais, farro, orzo, pane...) o tuberi e una fonte di proteine e ferro come pesce, legumi, carne o uova preparate in modo semplice e aggiungendo qualche goccia di succo di limone fresco sull'alimento, nella verdura o nel bicchiere d'acqua.

Se si verifica un calo dell'appetito si può scegliere un piatto unico come una zuppa di verdure e legumi con cereali in chicco (orzo, farro, riso integrale), con olio extravergine di oliva a crudo e Parmigiano Reggiano grattugiato, mentre in caso di mal di gola può essere utile consumare alimenti morbidi come yogurt, frutta frullata o grattugiata, verdura cotta o passati di verdura, hummus di legumi, purè di patate o piselli, pastina di piccolo formato condita con sughi di legumi, pesce, carne o ricotta.

Infine, assicurarsi la giusta idratazione quotidiana con acqua o tisane e infusi caldi non zuccherati.

MUOVERSI PRIMA PER NON RIMANERE FERMI DOPO

Svolgere attività fisica in modo regolare comporta numerosi effetti positivi sul nostro organismo, tra cui anche rafforzare le difese immunitarie. A scopo preventivo,

quindi durante tutto l'anno, è molto importante seguire le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) di praticare almeno 30 minuti di attività fisica "moderata" (camminare, andare in bicicletta) al giorno e di limitare il più possibile le occasioni di sedentarietà.

INTEGRATORI NUTRIZIONALI?

Le pubblicità sugli integratori nutrizionali possono indurre a credere di avere sviluppato carenze nutrizionali o che la loro assunzione possa aiutare a prevenire i malanni di stagione. In realtà una dieta varia e bilanciata è in grado di fornire tutti i nutrienti necessari all'organismo umano.

In caso di dubbi o prima di assumere tali prodotti è preferibile consultare il proprio medico di medicina generale o il pediatra.

Sta invece a noi agire in modo consapevole e orientare le scelte alimentari nel rispetto della varietà, della stagionalità, delle giuste porzioni e dei gusti personali per fare il pieno di tutto il necessario in modo equilibrato, naturale ed economico.



ALIMENTAZIONE E COVID-19

Pur condividendo alcuni sintomi, influenza stagionale e Covid-19 sono due patologie ben distinte.

Durante l'evoluzione della pandemia da Covid-19 molto si è vociferato anche in termini di nutrizione e di abitudini alimentari: si è parlato del ruolo quasi "miracoloso" di alcuni nutrienti o sostanze (vitamina C, quercetina, resveratrolo), si è verificato l'assalto ai supermercati per l'acquisto di cibi spesso a lunga conservazione e le misure di quarantena hanno richiesto alle famiglie di rimanere a casa, aumentando la sedentarietà e il consumo di alimenti ipercalorici, con conseguente aumento di peso.

In termini di nutrizione, le ricerche scientifiche disponibili al momento confermano che anche in caso di pandemia da Covid-19 è importante mantenere un buono stato nutrizionale, attraverso sane abitudini alimentari e un buon livello di attività fisica sia per chi si ammala, cercando di evitare cali di peso involontari, sia per chi si trova a trascorrere molto più tempo in casa (smart working, quarantena) per evitare di aumentare di peso.