

# ALIMENTAZIONE & DINTORNI

## Alimentazione e malattie da raffreddamento

✍ *Renata Calzone*

Soprattutto durante il periodo autunno – inverno è facile essere colpiti, in qualsiasi



età, dalle malattie da raffreddamento a etiologia batterica o virale che si manifestano con sintomi quali sensazione di naso chiuso, secrezione nasale, frequenti starnuti, lacrimazione, mal di gola, tosse, difficoltà nella respirazione, sensazione di indolenzimento, mal di testa e talvolta aumento della temperatura

corporea con possibili complicazioni otiti, tracheiti e bronchiti. Oltre al trattamento medico anche la dieta svolge un ruolo importante infatti è necessario assumere un'adeguata quantità di liquidi quindi bere molta acqua e si consigliano brodi, spremute e tisane.

Adottare una dieta che garantisca all'organismo un adeguato apporto di vitamine, soprattutto di vit. C, in grado di potenziare le difese organiche, contenuta nei limoni, nel kiwi, nelle patate, nei broccoli e nei cavolfiori.



### A) Alimenti consigliati in caso di malattie da raffreddamento

#### ☺ **Aglio**

É sempre stato utilizzato per scongiurare malattie, combattere infezioni e curare

ferite, per le sue proprietà benefiche, soprattutto di rafforzamento del sistema immunitario.

### ☺ Amarene secche

L'alto contenuto di antiossidanti rafforza il sistema immunitario, protegge l'apparato respiratorio e migliora

### ☺ Banane

Le banane aumentano la glicemia, forniscono energia e nutrienti che aiutano

### ☺ Brodo/Zuppa

Il vapore della zuppa o del brodo accelera il movimento del muco attraverso il naso, allevia la congestione e ridurre l'infiammazione, inoltre, il sale del brodo o della zuppa fa trattenere più acqua al corpo, allevia la disidratazione e può aiutare a ridurre sintomi come mal di testa e secchezza delle fauci. Se non si vuole usare la carne si può optare per

### ☺ Camomilla

Aumenta l'attività antibatterica e sostenere il sonno, che protegge l'immunità.

### ☺ Carni rosse/Uova

Sono importanti fornitori di zinco, che svolge un ruolo benefico nelle affezioni alle vie respiratorie, nella riduzione delle

la qualità del sonno, grazie all'alto contenuto naturale di melatonina.

a sostenere il sistema immunitario, comprese le vit. C e B6, rame e potassio.

il brodo vegetale, arricchendolo con aglio, zenzero, curcuma e pepe nero.



infezioni e nell'azione immunostimolante. La sua carenza è dovuta soprattutto alla dieta basata sui cereali (con un alto

contenuto di fitati che ne impediscono l'assorbimento); su quantità insufficienti di carne, soprattutto rossa che è una delle migliori fonti di zinco (a parte i frutti di

### 😊 **Curcuma**

La curcumina, il composto naturale della curcuma responsabile del suo colore, ha un forte potere antinfiammatorio e pare aumenti l'attività delle cellule immunitarie, migliorando le risposte

### 😊 **Latte**

Concilia il sonno; la sua composizione ormonale varia a seconda dell'ora, infatti la sera e la notte ha molta più melatonina, regolatore del ciclo sonno-veglia in quanto attraverso la sua liberazione durante le ore serali l'epifisi stimola quel tipico senso di addormentamento che coglie quando cala

### 😊 **Limone**

Un quarto di tazza di succo di limone appena spremuto fornisce il 30% dell'obiettivo giornaliero di vit. C e il succo di un limone intero ne fornisce circa il 50%. Oltre a supportare l'immunità, agisce anche come antiossidante; è

### 😊 **Melograno**

Supporta il sistema immunitario attraverso la sua attività antimicrobica e antinfiammatoria. Ancora

mare come le ostriche). Altre fonti importanti di zinco sono le uova (specialmente il tuorlo), i prodotti della pesca, il latte e i suoi derivati.

degli anticorpi. I modi per integrarla nell'alimentazione sono tanti: si può usare al posto del pepe nero per insaporire le carni o le verdure cotte o bere in un frullato, zuppa o brodo.

il sole. Lo stesso accade con il latte vaccino che utilizziamo normalmente che se munto durante la notte può contenere molta più melatonina e questo potrebbe spiegare l'effetto di far dormire meglio bevendo latte prima di andare a letto.

necessario per la riparazione del DNA e la produzione di serotonina, responsabile della qualità del sonno. Consigliabile aggiungere il succo di limone appena spremuto all'acqua calda o fredda o al tè caldo.

gli antiossidanti flavonoidi presenti al suo interno combattano i virus e riducano la durata del raffreddore fino al 40%.

### ☺ Miele grezzo

Oltre alle sue proprietà antimicrobiche e antinfiammatorie, allevia la tosse nei bambini.

Il miele di Manuka, una varietà originaria della Nuova Zelanda, può aiutare specificamente a rafforzare il sistema immunitario.

### ☺ Noci

Oltre a essere uno dei migliori alimenti antinfiammatori, contengono diversi nutrienti che svolgono un ruolo nel sostenere il sistema

immunitario, tra cui vit. E e B6, rame e folati e riducono lo stress psicologico.

### ☺ Olio extravergine d'oliva

Possiede proprietà antibatteriche inoltre i suoi antiossidanti proteggono da condizioni infiammatorie immuno-

mediate, tra cui diabete, obesità, artrite reumatoide e malattie infiammatorie intestinali

### ☺ Peperoncino

Il peperoncino contiene vitamina C (quasi 230 mg/100 g, mentre il limone ne contiene circa 50 mg) che è un immunostimolante, insieme a antiossidanti, minerali, etc.; contiene anche il capsiato e i suoi diidroderivati, che inducono in laboratorio la morte spontanea nelle cellule tumorali, proprio come la capsaicina con proprietà antidolorifiche. Potrebbe avere azione antibatterica, analgesica nonostante la

sensazione irritante. I peperoni piccanti, compresa la polvere di Cayenna, sciolgono il muco sottile, alleviando la congestione nasale inoltre la capsaicina, il composto che dà ai peperoni piccanti il loro calore, può anche aiutare a guarire dalla tosse. Il pepe di Cayenna si può aggiungere al tè, al brodo o alla zuppa.

### ☺ Verdure verdi

Le verdure verdi contengono antiossidanti antinfiammatori, oltre a nutrienti che aiutano il funzionamento del sistema immunitario, come vit. A, C e folati e

anche composti bioattivi che ottimizzano l'immunità nell'intestino. Si possono consumare saltandole in olio extravergine di oliva insieme a aglio, curcuma e pepe nero, aggiungendole alla zuppa o

unendole a verdure a foglia verde, come cavoli o spinaci o in un frullato.

### ☺ **Vitamina C**

La vit. C compete con il glucosio per l'assorbimento ma l'uomo, a differenza della maggioranza degli animali, ha perso la capacità di sintetizzarla e deve pertanto assumerla dagli alimenti. I sintomi della deficienza sono vari, ma i principali sono astenia, tendenza a avere carie e fratture ossee, perdita di capelli, facilità a avere

ematomi, gengive sanguinanti, difficoltà nell'aumentare la massa muscolare e a far guarire ferite. La migliore forma per l'integrazione di vitamina C è comprarla con il nome di acido ascorbico da assumere gradualmente nel corso della giornata per non avere effetti indesiderati gastrointestinali.

### ☺ **Zenzero**

Lo zenzero allevia la nausea e, come il miele, grezzo possiede proprietà antimicrobiche e antinfiammatorie. Per migliorare i benefici meglio optare per la

radice di zenzero fresca che, affettata o grattugiata si può aggiungere a tè, brodo, frullati e succhi o frutta fresca.

## **B) Alimenti da evitare in caso di malattie da raffreddamento**

Evitare cibi che possano alimentare l'infiammazione o stressare il sistema immunitario come zucchero raffinato, cibi

lavorati con ingredienti artificiali, latticini, carne, caffeina. Ne citiamo alcuni:

### ☺ **Arancia**

Secondo la mitologia greca in occasione delle nozze tra Giove e Giunone la dea Terra piantò in un giardino paradisiaco, situato in un'isola, alle pendici del Monte Atlante, alcuni alberelli i cui frutti erano splendidi globi d'oro, cioè arance e limoni, simboli dell'amore e



della fecondità. Giove, preoccupato che qualcuno potesse rubarli, li fece sorvegliare dalle ninfe esperidi Egle, Esperunda e Aretusa, figlie di Atlante e della Notte, dal canto dolcissimo e dal drago Ladone ma furono portati via da Ercole (undicesima fatica), dopo aver ucciso il drago. Da qui il nome greco di "esperidio" dato agli agrumi e il significato augurale che si attribuisce ai

fiori d' arancio. Quando si beve una spremuta di arance si assumono più zuccheri di vitamine che innescano il meccanismo infiammatorio. Il rapporto rischio/beneficio di una spremuta è

### ☺ Cognac o grappe

Si tratta di alcool e dunque di zucchero con gli effetti infiammatori. A ingannare è la sensazione data dalla vasodilatazione o

### ☺ Miele/Zuccheri

L'alta concentrazione di zuccheri presente nel miele (66-83% composto da glucosio, fruttosio, saccarosio oligosaccaridi) oltre a quelli di acqua (13-20%) e da destrine (1-5%) spiega perché è in grado di innescare meccanismi infiammatori. Lo zucchero riduce la quantità di ATP intracellulare, cioè l'energia che le nostre cellule usano e ne limita anche la produzione attivando una cascata di processi che portano a un maggior immagazzinamento di nutrienti

### ☺ Pasta/Riso

La pasta e il riso contengono amido (soprattutto il riso), che si compone di catene di glucosio. Un'elevata quantità di glucosio può essere dannosa per il sistema immunitario, compromettendo la sua azione anti-infezioni. Quando viene attivato in risposta a un'infezione, il glucosio viene utilizzato in modo più intenso e le cellule immunitarie vengono

sfavorevole: bastano 5gr di zucchero per attivare la risposta insulinica e in un bicchiere da 100ml ci sono ben 8gr di zucchero.

l'effetto serotonina e dopamina rilasciati a causa dello zucchero può fornire una sensazione di benessere.

nelle cellule adipose. Elevati livelli di zucchero portano a aumento di: peso corporeo, di grasso intraviscerale, resistenza all'insulina, dei trigliceridi, della pressione arteriosa, dell'uricemia, dell'infiammazione sistemica e abbassamento del colesterolo HDL o buono in quanto preleva il colesterolo in eccesso per portarlo al fegato dove verrà rimosso (vv. miele grezzo).

inviata nelle zone infette per combattere i patogeni. Tuttavia, se c'è troppo glucosio nel corpo, può verificarsi un eccesso di produzione di sostanze infiammatorie, che può danneggiare l'equilibrio del sistema immunitario e portare a problemi come infiammazioni e malattie infiammatorie croniche.