

La dieta per rafforzare il sistema immunitario

PUBBLICATO IL 18 MARZO 2020

Quali sono i cibi 'amici' che possono rafforzare le difese immunitarie e da preferire in questo periodo di emergenza sanitaria da coronavirus? Le risposte dell'esperta

Avere **un sistema immunitario efficiente è fondamentale per difenderci dalle malattie e dalle infezioni**. Questo vale sempre, ma ancora di più in un periodo di emergenza sanitaria come quella che stiamo vivendo.

Cosa si può fare per alzare le nostre difese immunitarie? Quali sono gli alimenti e le sostanze utili che non dovrebbero mancare nella nostra alimentazione?

Lo abbiamo chiesto alla dottoressa **Claudia Delpiano**, dietista e biologa nutrizionista del Centro per i disturbi alimentari del [Policlinico San Pietro](#).

Alimentazione e sistema immunitario: un legame molto stretto

“La più importante difesa che abbiamo contro i virus, in assenza di farmaci inibitori - spiega la dottoressa - è il nostro sistema immunitario. È noto che **la nutrizione svolge un ruolo essenziale** nello sviluppo e mantenimento del sistema immunitario.

Da un lato, **le carenze nutrizionali** possono compromettere la risposta immunitaria e rendere la persona maggiormente esposta alle infezioni.

D'altro, un buono stato nutrizionale **può prevenire la comparsa di malattie** (non solo infettive) e l'immunodepressione”.

La funzione importante degli antiossidanti

“La resistenza alle infezioni (che possono essere causate da virus o batteri) - continua l'esperta - può essere migliorata fornendo all'organismo antiossidanti.

Gli antiossidanti sono **molecole che aiutano a difendersi dall'attacco di agenti nocivi** e dallo stato di **stress ossidativo** (processo che porta alla formazione di radicali liberi ovvero molecole dannose).

Essi, infatti, sono in grado di prevenire o riparare i danni prodotti dai **radicali liberi**. Gli antiossidanti più potenti sono:

- il Glutatione: prodotto dal nostro organismo, si trova anche in alcuni vegetali tra cui **l'asparago, l'avocado, gli spinaci, le pesche e le mele**. Ci sono poi alimenti in grado di stimolare la produzione di Glutatione tra cui quelli ricchi di Selenio: aringhe, sarde, tuorlo d'uovo e senape, aglio, cipolla, frutta e verdura di colore rosso, latte e carne;
- la **Vitamina C**: le principali fonti sono **coriandolo ed erba cipollina, uva, peperoni, peperoncino, ribes nero, timo fresco, prezzemolo, rucola, crucifere** (cavolo, cime di rapa, verza, broccoli), **kiwi e agrumi**;
- la **Vitamina E**: ne sono ricchi gli **oli vegetali** (arachidi, mais, girasole, olio extravergine di oliva), **avocado, nocciole, arachidi, cereali integrali, semi di girasole, mandorle, curry, origano, avocado, kiwi**;

- la **Vitamina D**: gli alimenti di origine animale più ricchi sono l'**olio di fegato di merluzzo, i pesci grassi** (sgombro, sardina, tonno e salmone), **gamberi, tuorlo d'uovo, formaggi e burro**. I **funghi** rappresentano l'unica fonte vegetale;
- il **B-Carotene** (precursore della Vitamina A): si trova maggiormente nell'**olio di fegato di merluzzo, fegato, peperoncino, carote, albicocche secche, zucca, prezzemolo, pomodori maturi, broccolo e cavolo verde**".

Gli altri alleati

Ci sono poi anche altri micronutrienti utili a mantenere il sistema immunitario efficiente e pronto a reagire alle "aggressioni" esterne, ovvero:

- **Vitamina B6** che si trova in cereali e farine integrali, avocado, spinaci, broccoli, frutta secca;
- **Vitamina B12** in uova, latte e formaggi, frutti di mare e pesci grassi;
- **Selenio e Zinco**, metalli importanti per la loro attività antiossidante, si trovano in pesce e carne, grano e avena, legumi;
- **Ferro** (in carne bovina, uova, lenticchie, acciughe, sarda, tonno) e **Rame** (contenuto nel fegato, funghi, lenticchie, mandorle) per la loro partecipazione all'immunità cellulare e alla produzione di anticorpi (cioè proteine prodotte dal sistema immunitario in grado di riconoscere e neutralizzare gli agenti estranei e pericolosi);
- **Glutammina**: aminoacido indispensabile per la sintesi di Glutazione (in uova, riso e latte);
- **Arginina**: aminoacido che si trova nella frutta secca, uova, pesce, carne e legumi.

Probiotici e prebiotici per un intestino sano

Delle **difese immunitarie forti passano anche da un intestino sano**: "Non da ultimo - approfondisce la dottoressa - è importante mantenere l'intestino in salute.

È nota da tempo la **relazione tra l'efficacia di risposta del sistema immunitario e lo stato di salute del microbiota intestinale**.

Per mantenere in equilibrio (eubiosi) l'intestino [è necessario assumere regolarmente alimenti cosiddetti probiotici](#) (microorganismi, soprattutto batteri, viventi e attivi).

Fonti naturali di probiotici sono:

- lo **yogurt e il kefir** (si possono anche preparare in casa evitando così zuccheri e conservanti impiegati dall'industria alimentare);
- i **crauti**;
- il **tempeh**;
- la **soia fermentata**.

Per vivere e proliferare, i probiotici hanno bisogno di un corretto nutrimento, ovvero di **prebiotici, fibre alimentari non digeribili (FOS)**, che si trovano in alcuni alimenti in particolare:

- **porro**;
- **aglio**;
- **cipolla**;
- **fagioli**;
- **banane**;
- **farina di frumento**".

La Papaya fermentata e l'Echinacea

"Infine - aggiunge la dietista - numerosi studi scientifici hanno dimostrato che alcuni principi attivi estratti dalle piante, come la Papaya fermentata e l'Echinacea **possono modulare e stimolare le difese immunitarie**.

L'Echinacea, inoltre, aumenta la flora batterica intestinale e può essere usata **in sinergia con i probiotici** in quanto ne potenzia l'efficacia".

Quando ricorrere agli integratori

Spesso solo con l'alimentazione non si riesce ad assumere queste sostanze in quantità adeguate. Ecco allora che si ricorre agli integratori.

“Attenzione, però - avverte la Dottoressa Delpiano - ogni supplementazione attraverso l'assunzione di integratori alimentari, soprattutto se finalizzata all'immunostimolazione, deve essere rigorosamente personalizzata e **gestita da personale medico**.”

Nessun supplemento, infatti, potrà mai compensare uno squilibrio nutrizionale di fondo, soprattutto se si vuole ottenere un effetto rapido, e la vera prevenzione non potrà mai essere un trattamento generalizzato di massa.

Ogni persona è diversa dall'altra e presenta una capacità di risposta individuale molto variabile”.

Attenzione alle fake news sulla vitamina C

Su Facebook, in rete, attraverso whatsapp circolano bufale e fake news sui modi per prevenire il contagio da coronavirus.

Una di quelle che si è maggiormente diffusa è la notizia secondo la quale la vitamina C sarebbe efficacissima contro il nuovo coronavirus, al punto da essere usata come farmaco in alcuni ospedali e quindi raccomandabile anche come prevenzione: notizia smentita con grande fermezza dagli ospedali citati nelle *fake news*.

“Come abbiamo detto - conclude la dottoressa - la vitamina C è una sostanza che può aiutare a mantenere le difese immunitarie efficienti, ma certo **non può prevenire, né curare il coronavirus**.”

Non esiste evidenza scientifica a supporto di questa affermazione e nemmeno sull'efficacia di alimenti o integratori alimentari contro il nuovo coronavirus”.

In conclusione, tutte le sostanze e molecole di cui abbiamo parlato possono sicuramente aiutare il sistema immunitario, ma non possono proteggerci in modo assoluto dal rischio di un'infezione virale tipo covid-19.

Link: <https://www.grupposandonato.it/news/2020/marzo/dieta-rafforzare-sistema-immunitario>