

prevenzione nel piatto

NUTRIZIONISTA • L'alimentazione adatta al tempo del coronavirus e non solo

RINFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

A cura della dottoressa Sara Palladino, vicolo Cortazza 3, Abbiategrosso (seguila anche su Facebook!)

Cari lettori, come ben sapete, per ognuno di noi il sistema immunitario rappresenta il mezzo fondamentale per combattere non solo le "minacce" provenienti dall'ambiente esterno come virus, batteri e parassiti, ma anche quelle provenienti dall'ambiente interno come le cellule che "impazziscono" o iniziano a funzionare nel modo sbagliato.

Possiamo mantenere il nostro sistema immunitario "in forma" durante tutto l'anno seguendo uno stile di vita sano ed equilibrato. Mangiare bene, fare sport, mantenersi attivi, positivi e riposare bene durante le ore notturne, rappresenta la chiave per mantenere o ripristinare il nostro stato di benessere psico-fisico. Ci sono dei momenti però in cui rinforzare il sistema immunitario diventa una vera e propria necessità. Questo accade quando qualcosa dentro di noi si indebolisce e ci rende più sensibili e suscettibili alle infezioni e ad altre problematiche.

Il nuovo Coronavirus è la nostra problematica di oggi. Il Ministero della Salute ci dice che è responsabile della malattia respiratoria ora denominata COVID-19; è strettamente correlato al SARS-CoV e si classifica geneticamente all'interno del sottogenere Betacoronavirus Sarbecovirus. Possiamo combatterlo e per farlo dobbiamo usare i mezzi che abbiamo a disposizione: seguire le regole e condurre uno stile di vita più sano possibile. Vi mostrerò oggi quali sono gli alimenti "guerrieri" che, soprattutto in questi momenti, devono essere presenti nella nostra cucina e sulle nostre tavole.

AGLIO & CIPOLLA

Conosciuti fin dai tempi antichi per le loro proprietà benefiche, tanto che erano già utilizzati in cucina e in medicina dagli Egizi nel III millennio a.C ed oggi protagonisti

della cucina italiana. Contengono principi antibiotici e svolgono attività antivirale e antisettica (l'aglio, in particolare modo, in caso di bronchite, tosse o catarro agisce come antinfiammatorio).

Sono fondamentali anche per l'ipertensione, poiché abbassano la pressione arteriosa favorendo la diuresi. Sono utili per chi soffre di ipercolesterolemia, in quanto agiscono abbassando il colesterolo "cattivo" nel sangue. Infine sono importanti anche per combattere le infezioni del tratto gastroenterico andando a riequilibrare la flora intestinale e ad evitare la colonizzazione da parte di Helicobacter Pylori. La raccomandazione è di consumarli freschi non solo perché sono più digeribili, ma perché così possiamo beneficiare completamente delle loro proprietà. Si consigliano 2 spicchi al giorno di aglio fresco e una buona porzione di cipolla fresca da aggiungere alle vostre insalate.

AGRUMI

Ricchi di vitamina C (la vitamina antiossidante per eccellenza) indispensabile non solo per combattere l'invecchiamento precoce e rinforzare i capillari e i vasi sanguigni, ma soprattutto fondamentale per prevenire e contrastare malattie ed infezioni. Arance, pompelmi, mandarini, limoni, ecc. ci tengono infatti alla larga sia da infezioni di tipo respiratorio, sia di tipo vescicale. Abbondano di acido citrico che, avendo un'azione astringente e protettiva della mucosa intestinale, favorisce la digestione e protegge da acidità di stomaco ed aiuta a fissare il calcio.

È fondamentale che gli agrumi vengano consumati crudi. Una porzione di 200g di arancia soddisfa i fabbisogni giornalieri di vitamina C. "Un agrume al giorno toglie il medico di torno"

Non sono, inoltre, da sottovalutare le pro-

prietà di un "agrume mancato" il Kiwi. Ha proprietà anti-infettive, anti-anemiche e rimineralizzanti. Estremamente utile in caso di malattie da raffreddore e febbre poiché contiene tantissima vitamina C, infatti 100g di prodotto fresco soddisfa il nostro fabbisogno di vitamina C giornaliero. I kiwi contengono, inoltre, molta fibra ed è per questo motivo che sono degli ottimi regolatori della funzionalità intestinale. Controindicati però per chi soffre di colon irritabile e di diverticolosi del colon.

ZENZERO

Lo zenzero (tra le più famose radici che si trovano sulle tavole italiane) può essere un alleato prezioso per combattere i malanni stagionali come raffreddore, mal di gola e influenza.

Il suo utilizzo nasce nella cucina asiatica in cui non ha solo scopo culinario ma anche curativo. Solo successivamente è stato riscoperto nelle cucine europee.

Il suo ingrediente segreto sembra essere l'allicina che è il principio attivo presente anche nell'aglio. Per il trattamento del raffreddore è vivamente consigliata la tisana allo zenzero che si prepara semplicemente sbucciandolo e tagliandolo. Per due persone sono sufficienti 5/6 pezzetti, in quanto la radice di questa pianta risulta molto forte e leggermente piccante. Ovviamente una fettina di limone nella tazza non guasterebbe.

TOPINAMBUR

Il topinambur, chiamato dagli americani Carciofo di Gerusalemme, rappresenta, per la sua particolare composizione un cibo funzionale. Veniva consumato in tempo di guerra ed era considerato un'importante fonte alimentare. Oggi la cucina italiana lo ha riscoperto ed è entrato a fare parte di moltissime ricette grazie al suo

particolare sapore simile al carciofo.

È ricco di un polisaccaride chiamato inulina, la quale è fondamentale per lo sviluppo intestinale di batteri utili, quali bifidobatteri e lattobacilli, a scapito dei batteri potenzialmente patogeni. È importante quindi per rafforzare l'attività immunostimolante (atta al risveglio del sistema immunitario). Inoltre, per il minore carico glicemico apportato, rispetto agli altri tuberi, è adatto anche all'alimentazione dei diabetici. La sua composizione ci aiuta ad abbassare i valori del colesterolo ed a stabilizzare il glucosio nel sangue.

È anche un buon energetico adatto all'alimentazione degli anziani, dei convalescenti e dei bambini. Tra le sue caratteristiche favorevoli e non di poco conto, c'è la conservabilità: si mantiene per molti giorni senza degradarsi. È possibile consumarlo crudo o cotto anche se la sua versione cruda è sicuramente la migliore se vogliamo assumere tutte le proprietà di questo tubero.

TEVERDE

Il Tè sarebbe originario di una regione comprendente il Tibet, la Cina occidentale e l'India settentrionale. Si ritiene che sia stato scoperto da un imperatore cinese oltre 4500 anni fa. Vorrei sottolineare che è più popolare del caffè ed è la bevanda più consumata al mondo dopo l'acqua. Rappresenta un valido rimedio per combattere i fastidiosi malanni di stagione.

Il tè appartiene al gruppo delle bevande nervine, che contengono composti perfettamente capaci di stimolare il sistema nervoso. Queste proprietà sono da attribuire alla teofillina, una molecola simile alla caffeina e alla teobromina a cui spetta un'impareggiabile capacità broncodilatatrice. Il tè verde presenta notevoli proprietà antiossidanti; ha azione antitu-



BIOLOGA - Sara Palladino

morale ed ha effetti benefici sull'apparato cardiocircolatorio, oltre a prevenire la carie dentale e l'osteoporosi. Si consiglia di consumare una tazza di tè al giorno.

PESCE

Ricco di omega 3 che esplicano un'azione antinfiammatoria e riequilibrante dei livelli plasmatici di colesterolo e trigliceridi. Ricco di Vitamina D fondamentale non solo per la salute delle nostre ossa, in quanto aiuta l'organismo ad assorbire il calcio per la costituzione del tessuto osseo, ma è tra le vitamine necessarie per rinforzare il sistema immunitario e per contrastare le polmoniti (come riscontrato in studi recenti).

Questa sostanza raggruppa, in realtà, la D1, D2, D3, D4 e D5. Il modo più facile per produrla e sintetizzarla è la luce solare. Considerate però, le nostre abitudini lavorative che ci portano a trascorrere parte della giornata in ambienti chiusi, la maggior parte di noi presenta una carenza di vitamina D. A maggior ragione visto il periodo che stiamo attraversando in cui ognuno di noi deve impegnarsi a seguire delle regole e a stare a casa dobbiamo aiutarci con la dieta!!

PEDAGOGISTA CLINICO • Emergenza coronavirus, analisi e suggerimenti di Alba Passarella / 2

Quando il nemico è invisibile

Ecco perché reagire alla paura con sgomento o con superficialità non ci aiuta affatto

Il virus è invisibile. Questo semplice e incontrovertibile dato scatena una ragionevole paura, istintiva e leggittima, che ci serve a proteggerci, ma può anche facilmente portare a due principali tipi di reazione esasperate, opposte ed estreme: ci si spaventa in modo esagerato oppure lo si sottovaluta con superficialità. In entrambi i casi, i nostri comportamenti non ci aiutano, né proteggono: vediamo insieme il perché.

Il virus invisibile apre le porte alle nostre fantasie, possiamo immaginare scenari tremendamente verosimili e lasciarci trascinare verso paure di difficile gestione, che spesso fa scattare alcuni meccanismi di autoprotezione di dubbia efficacia, come la ricerca spasmodica di un untore su cui incanalare

rabia e paura o la perdita di capacità critica, per cui si crede a qualunque cosa ci venga detta senza verificarne la fonte. Reazioni assolutamente umane e legittime in prima battuta, che però dovranno essere riconosciute e gestite in altro modo, al fine di evitare l'incremento del disagio emotivo e l'abbassamento delle difese immunitarie.

L'invisibilità del nemico, il virus nel nostro caso, non fa scattare in alcune persone quella sensazione di paura utile a difendersi, esponendoci così al reale pericolo di venire contagiati o di contagiare altri. Le motivazioni che stanno alla base dell'incapacità di rilevare questo rischio possono essere diverse e sono legate alla storia individuale, quindi è difficile generalizzare ma un ele-

mento comune c'è: un profondo desiderio di non voler vedere o forse accettare, una realtà da cui non mi posso sottrarre. Si tratta anche qui di maldestri meccanismi di autoprotezione che ogni individuo attua secondo la propria storia e le proprie risorse, insufficienti però a garantire l'incolumità personale ed altrui.

A vedersi invece chiaramente sono i segnali di disagio che si possono manifestare in questo periodo o che si acquisiscono se già presenti. Essi possono andare da problemi legati alla qualità del sonno, alle difficoltà nella memoria, dalla riduzione delle capacità di risolvere semplici problemi quotidiani, al sentirsi più stanchi, dal vedere amplificate oltre una soglia di tollerabilità, le lecite preoccupazioni per il pro-

prio futuro, al senso di colpa che può assalire chi in qualche modo non si ammala ma vede un suo caro stare male.

Cosa fare? Non perdere contatto con gli altri, seppur nella distanza, chiedere aiuto ai servizi che numerosi si offrono gratuitamente come sostegno psicologico nel difficile periodo ed evitare la sovraesposizione mediatica, scegliendo una o due occasioni al giorno per tenersi aggiornati, ma non solo. Mantenere per quanto possibile la propria routine, riscoprire interessi lasciati da parte e avvalersi dei supporti tecnologici per restare vicini ai propri cari, sono elementi di forte aiuto, attivabili in autonomia. Per gli anziani è particolarmente importante tener vivi i contatti a distanza, ma anche vivere

con regolarità la giornata, scandita dai pasti e dalle attività realizzabili a casa, fare del movimento con cautela e senza esporsi al rischio del contagio e naturalmente riposare adeguatamente. Chi ha contatto con loro dovrebbe assicurarsi che non perdano le abitudini semplici e rassicuranti che vivevano fino a pochi giorni fa, accompagnandoli nella trasformazione di quelli ora inattuabili: se erano per esempio abituati ad uscire per la partita di carte e nell'occasione facevano due chiacchiere fra coetanei, ora ci si potrà dare appuntamento telefonico magari facendo contemporaneamente un solitario ognuno a casa propria. Il virus non si vede, ma ci sono cose su cui possiamo (e dobbiamo) aprire gli occhi, perché sono proprio lì di



fronte a noi e quindi possiamo giocare quel ruolo attivo che ci conferisce forza e alimenta la nostra capacità di resistere in questo periodo di dura crisi per tutti. Siamo tutti responsabili del nostro prossimo.

Alba Passarella
Pedagogista Clinico
ANPEC N.4278
333 666 98 05
www.studiometalogo.com