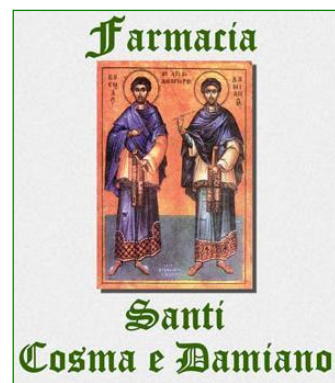


Consigli per una DIETA contro le malattie da “Raffreddamento”

Per un'alimentazione utile negli stati influenzali in cui possono esser presenti *febbre, tosse, mal di gola e raffreddore*.



L'influenza, che inizia a far capolino in questo periodo dell'anno, porta con sé diversi sintomi infiammatori che toccano le vie respiratorie e parallelamente disturbi gastrointestinali. Purtroppo questa patologia causata spesso da repentini cambi di stagione (in autunno-inverno ed inizio primavera) è molto contagiosa e si manifesta con sintomi ben noti come tosse, mal di gola, raffreddore, febbre. Quest'ultima è uno dei primi campanelli di allarme che segnalano un'alterazione degli equilibri fisiologici del nostro organismo e sono una risposta del nostro sistema immunitario contro l'attacco di origine batterica o virale.



La tosse invece nasce come meccanismo di difesa che ci permette di facilitare l'eliminazione di corpi estranei al nostro organismo e delle secrezioni presenti nelle vie respiratorie.

Per contrastare ma anche prevenire questi disturbi para-influenzali è fondamentale garantire un adeguato apporto dietetico con una dieta equilibrata che vede come prima cosa la **reintegrazione di acqua e sali minerali** che si perdono con la sudorazione. Infatti, nella stagione fredda si è indotti a bere poco, abbassando in questo modo il livello di idratazione del nostro corpo, rendendo secche e disidratate cute e mucose che sono così più vulnerabili agli attacchi di agenti esterni.

È quindi indispensabile **bere molto**: acqua, spremute di agrumi, brodo, latte o camomilla, sono consigliabili ancor meglio se calde ed addizionate ad agenti emollienti, come il *miele*. Ottima è la tisana di *Eucalipto Composto* in grado di idratare ed ammorbidire le prime vie respiratorie oltre che ridurre l'irritazione della faringe. L'acqua e i liquidi in generale sono da definirsi il primo semplice aiuto per ridurre e sciogliere le secrezioni rendendole più liquide.

Fondamentale è l'apporto di **vitamina C**, utile a mantenere alto e attivo il sistema immunitario. La si trova presente nella frutta e verdura. In particolare ne sono ricche le arance, mandarini, ribes rosso, kiwi, limoni (anche importanti fonti di *bioflavonoidi*) e ortaggi come peperoni, pomodori, verdure a foglia verde come spinaci, broccoli, asparagi e cavoli. Per ridurre al minimo le perdite di vitamina C nei cibi, è bene rispettare, durante la loro preparazione, le seguenti indicazioni di massima:

- Consumare gli alimenti crudi o appena scottati;
- Cuocerli per breve tempo, usando quantità ridotte di acqua;
- Non conservare a lungo gli alimenti a temperatura ambiente e, comunque, esporli il meno possibile all'aria e luce;
- Evitare di lasciare troppo a lungo le verdure con l'acqua.



Tabella con valori di Vit. C in mg per 100g di comuni alimenti

Alimento	Vit. C (mg)	Alimento	Vit. C (mg)
Peperoncini piccanti	229	Cavolfiore	59
Ribes	200	Spinaci freschi	54
Peperoni rossi e gialli	166	Clementine	54
Broccoletti	110	Cav. a cappuccio rosso	52
Kiwi	85	Arance	50
Cavoli di Bruxelles	81	Limoni	50
Papaia	60	Arance succo	44



In farmacia inoltre, si possono trovare validi supporti integrativi alla dieta come ad esempio prodotti fitoterapici a base di *acerola* e *rosa canina* che garantiscono una ricca fonte vitaminica in modo naturale. Inoltre è fortemente consigliabile per coloro i quali fumano, bevono alcolici, oppure si trovano in un particolare stato di stress; sicuramente per le persone anziane, ma comunque per tutti in quanto contrasta gli inquinanti atmosferici.

Si è poi accertato da diversi studi, che l'apporto di *Zinco* è molto importante nel prevenire e combattere i sintomi influenzali e di raffreddore. Lo si trova in tutti gli alimenti di origine animale, quindi tutti i tipi di carne tranne quella grassa in cui si è osservato un livello di questo elemento molto basso.

È importante effettuare cicli di integrazione con *fermenti lattici probiotici e prebiotici* che permettono all'organismo di contrastare l'insorgenza delle patologie invernali che si sviluppano proprio partendo dall'intestino, evitando in questo modo squilibri e mantenendo il giusto rapporto batterico nella flora intestinale.

Il primo passo per affrontare l'arrivo del freddo è dunque questo: **una giusta alimentazione per una sana prevenzione!**

A presto con nuovi consigli dalla Vostra farmacia di fiducia!