

di **NICOLA SORRENTINO**

■ Anche quest'anno è arrivato quel periodo dell'anno in cui, giacche pesanti, cappotti e sciarpe, fanno la loro comparsa. E mentre noi combattiamo i primi freddi coprendoci, i virologi fanno pronostici su quella che sarà l'influenza che ci aspetta. Si stima che circa 5 milioni di italiani si ammaleranno. E se il clima, sarà più rigido del previsto, il numero degli «influenzati» aumenterà notevolmente, un po' come è stato nel

Il primo vaccino antinfluenzale è la buona tavola

2017. Oltre a coprirci bene, per difenderci dai malanni di stagione, possiamo fare affidamento sull'alimentazione.

Quando si tratta di prevenire, come dico sempre, non esiste una vera e propria «dieta antiraffreddore», ma è ormai riconosciuta da tempo la correlazione tra sistema immunitario e cibo, per rinforzare le nostre difese immunitarie. Per farlo, dobbiamo aumentare fin da ora l'assunzione di alimenti ric-

chi di vitamina C, vitamina E, selenio e zinco. Portiamo quindi in tavola gli agrumi, i kiwi, i pomodori, i peperoni, sia gialli che rossi, gli ortaggi verdi a foglia larga, la frutta secca, gli oli, i fagioli, il pesce e i prodotti integrali. Non dimentichiamo neanche lo yogurt, che oltre a svolgere una moderata attività antibiotica, ci dà una mano nel rinforzare le difese immunitarie. Per chi invece ama cucinare speziato e non disdegna i sapori forti, una buona

idea può essere l'utilizzo di peperoncino rosso, aglio e rafano, tre alimenti dalle spiccate proprietà antisettiche e fluidificanti.

Se poi il raffreddore o l'influenza arrivano comunque, agiamo di conseguenza. In questo caso è importante aumentare l'assunzione di liquidi, l'espulsione del muco richiama a sé molta acqua, così come la sudorazione dovuta alla febbre. Maggiore idratazione si può ottenere con l'acqua, ma anche attra-

verso il consumo di bevande calde e minestre.

Il latte caldo, però da solo per combattere l'influenza non ha molta utilità. Purtroppo, questo alimento, non ha un ruolo difensivo nella battaglia contro i virus, anzi, consumato in eccesso può favorire la formazione di muco. Il segreto è aggiungere il miele, in particolare quello di Manuka. Diversi studi hanno dimostrato la sua azione antibatterica e antinfiammatoria dalle pro-

prietà curative. Poi c'è il brodo, meglio quello di pollo, le cui proprietà mucolitiche sono ben riconosciute, anche perché bevanda calda. Nella sua preparazione non dimenticate verdure e spezie: cipolle, aglio, porri, sedano, zucchine, carote e poi alloro, ginepro, chiodi di garofano renderanno il vostro brodo ancora più ricco dal punto di vista nutrizionale e del sapore. È il classico cibo di conforto, assaporarlo ci permette di introdurre qualcosa di sostanzioso anche quando a causa dell'influenza siamo inappetenti.