



Allarme influenza: i consigli per combatterla

Uno studio dell'Osservatorio Grana Padano condotto su un campione di italiani rileva che la loro alimentazione non aiuta a fermare i virus e a migliorare i sintomi dell'influenza

Il diffondersi dell'influenza sta aumentando e si ipotizza che il picco si raggiunga a fine gennaio. I fattori ambientali che favoriscono il diffondersi dell'influenza sono molteplici: sbalzi termici, freddo invernale e la permanenza in ambienti troppo caldi e affollati al lavoro, a scuola o nei momenti di svago al chiuso.

In effetti, non è solo colpa delle rigide temperature. Con la ripresa, dopo le vacanze natalizie, della piena attività di scuole e uffici, le possibilità di contagio sono aumentate ed è prevedibile un ulteriore incremento dei casi di influenza, che possono colpire sia l'apparato respiratorio che gastroenterico.

Per questo motivo l'Osservatorio nutrizionale Grana Padano OGP (*vedi scheda in calce*), con i suoi esperti, ha valutato le abitudini alimentari di 5500 italiani al fine di stilare i consigli per migliorare le difese immunitarie e affrontare al meglio l'influenza.

Dallo studio emerge che non si mangia la giusta quantità di frutta e verdura. In particolare, i giovani (anni 14-18) mangiano meno verdura rispetto agli adulti (anni 18-70): mediamente consumano, tra verdura cotta e cruda, 217 grammi, mentre gli adulti ne assumono 328 grammi. Tuttavia, entrambe le quantità non sono sufficienti rispetto a quanto raccomandano le linee guida della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), che consiglia 400 grammi di verdura al giorno in maggioranza cruda (mediamente 2 porzioni da 200 g cadauna tra cotta e cruda, come pomodori, sedano, finocchi, carote, ma anche zucchine, melanzane, carciofi, etc.). I giovani, infatti, mangiano circa il 60% della verdura quotidiana consigliata e gli adulti l'80%: in tutti e due i casi, si mangiano meno verdure di quante ne servirebbero per un'equilibrata alimentazione protettiva, soprattutto in questo periodo.

Non è solo il consumo di verdura ad essere insufficiente. La ricerca OGP rileva che, nel campione preso in considerazione, la quantità di frutta consumata per una corretta alimentazione protettiva è assolutamente scarsa. Di frutta, soprattutto quella di stagione, i ragazzi mediamente ne consumano 63 g, cioè meno di un'arancia al giorno, e non superano i 200 g totali quotidiani, a dispetto dei 450 g consigliati dalla SINU (in media 3 porzioni). Gli adulti, invece, arrivano a 290 g di frutta al giorno.

In presenza di sintomi influenzali, specie se coinvolgono il tratto gastroenterico, è fondamentale seguire una dieta specifica: *"I sintomi dell'influenza includono tipicamente l'insorgenza improvvisa di febbre alta, mal di testa, perdita di appetito, affaticamento e mal di gola, spesso accompagnati da nausea, vomito e diarrea – spiega la **Dottoressa Michela Barichella, medico specializzato in Scienza dell'Alimentazione del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano e responsabile UOS Nutrizione Clinica ASST G.PINI-CTO di Milano - Sintomi che causano disidratazione e malnutrizione. L'alimentazione è fondamentale, poiché migliora le difese immunitarie soprattutto grazie alle vitamine e agli antiossidanti contenuti in frutta e verdura e ai fermenti lattici vivi che si trovano in latte fermentato e yogurt***".

Una buona alimentazione può aiutare nella difesa contro i virus influenzali, rafforzando il sistema immunitario e diminuendo i sintomi gastrointestinali causati dall'influenza.

Per esempio, la spremuta di frutta non è un'abitudine molto diffusa nella nostra popolazione e in media è assunta due, massimo tre, volte a settimana. Va ricordato che un succo di frutta o spremute pastorizzate a lunga conservazione, ma anche i frullati industriali, non possono sostituire la frutta fresca, o frullata che sia, in quanto le vitamine sono facilmente deperibili (termo e foto sensibili) e per questo la frutta andrebbe mangiata subito dopo essere stata tagliata o spremuta.

Infine, i ragazzi introducono non solo meno vitamine degli adulti, ma anche meno minerali. Si evidenziano infatti valori più bassi di ferro e zinco (un importante antiossidante), elementi che si trovano soprattutto in carne, uova, latte e derivati e frutta secca. Apprezzano poco anche lo yogurt, un alimento ricco di fermenti lattici, il cui consumo non è particolarmente elevato e non avviene tutti i giorni, come sarebbe raccomandato.



I DIECI CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER RIDURRE LA DIFFUSIONE DELL'INFLUENZA E I SUOI SINTOMI

1. Alimentarsi in modo corretto per garantire la giusta quantità di vitamine e sali minerali. Si consiglia di consumare almeno 3 porzioni di frutta e 2 di verdura fresca al giorno, in particolare kiwi, agrumi, frutti di bosco, peperoni, pomodori (meglio se crudi), broccoli, cavolo e verza.
2. Utilizzare aglio e cipolla nella preparazione dei cibi. Questi alimenti, infatti, oltre ad essere ricchi di vitamine e sali minerali, hanno proprietà antisettiche, fluidificano ed aiutano a eliminare il catarro.
3. Condire le pietanze con il limone al posto (o in aggiunta) dell'aceto oppure pasteggiare con una spremuta di agrumi. Questi frutti, grazie al contenuto di vitamina C, facilitano l'assorbimento del ferro presente in altri alimenti che, a sua volta, potenzia le difese naturali contro raffreddore, mal di gola e tosse.
4. Ricordare che le spezie svolgono un'azione vasodilatatrice che favorisce la sudorazione e la conseguente stabilizzazione della temperatura corporea. In particolare, curry, paprica e peperoncino sono fonti naturali di un importante principio attivo antinfiammatorio: l'acido acetilsalicilico.
5. Anche il brodo e altre bevande, se sufficientemente caldi, creano vasodilatazione e quindi apportano beneficio alle vie aeree superiori irritate, creando un effetto fluidificante su muco e catarro.
6. Non dimenticare l'importanza di integrare i liquidi. Occorre bere acqua e bevande salutari come l'infuso di rosa canina, che contiene vitamine, zinco, flavonoidi e tannini, oppure tisane tiepide dolcificate con miele.
7. Aprire le finestre più volte al giorno per almeno 15 minuti per favorire un buon ricambio di aria, ricordando che il ristagno e l'umidità favoriscono la proliferazione batterica. L'umidità dovrebbe assestarsi intorno al 50-60% perché un microclima troppo secco favorisce l'ingresso di germi e batteri nelle vie aeree, mentre troppo umido ne aumenta la proliferazione.
8. Mantenere un'ottima igiene del corpo, lavandosi spesso le mani. Scegliere con cura l'abbigliamento, vestendosi a strati ed evitando capi troppo pesanti poiché provocano abbondante sudorazione. Via libera alla lana sulla pelle, che offre un ottimo isolamento termico.
9. Fare attenzione agli sbalzi di temperatura. La differenza tra la temperatura interna ed esterna non dovrebbe mai superare i 10-15 gradi.
10. Evitare i luoghi troppo affollati, dove si moltiplicano le occasioni di contagio.

Desenzano del Garda, Brescia, 21 gennaio 2020