



## INVERNO: RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO

Freddo, sbalzi termici e stanchezza espongono facilmente l'organismo agli agenti patogeni, spesso virus, contro i quali gli antibiotici non esercitano alcun effetto. Inoltre l'uso improprio di questi farmaci, senza prescrizione medica, genera antibiotico-resistenza e indebolimento delle difese immunitarie. Chi ci difende dai virus è il **sistema immunitario**, una vera diga eretta contro gli agenti patogeni. Possiamo aiutarlo cercando di **diminuire stress, sedentarietà, squilibri alimentari, tabagismo**.

L'**attività fisica** è un toccasana per ridurre lo stress (*calano Proteina C-reattiva e altri mediatori dell'infiammazione*) e molti sportivi che sfidano le intemperie non contraggono malattie da raffreddamento. Il **moto** aiuta indirettamente a combattere il sovrappeso, assieme ad

una **corretta alimentazione**. Anche le cure termali di tipo inalatorio rendono l'organismo più resistente.

Le difese dell'organismo si rafforzano con **una sana alimentazione e un adeguato apporto calorico**, di minerali e vitamine (Fe, Zn, Se, vitamina C). Punta su agrumi, frutti di bosco, broccoli, cavoli, verze ma anche spezie (peperoncino, zenzero, cannella). Opportuno aumentare l'apporto quotidiano di liquidi con centrifugati e spremute di frutta e verdura, così come per prevenire la tosse secca si consiglia latte caldo e miele, ma anche tè e cioccolata, oltre a zuppe e minestrone. L'uso della vitamina C è il classico consiglio della nonna e probabilmente non è un caso che gli agrumi arrivino sulle nostre tavole proprio in questo periodo.

Per esaltare le difese immunitarie ci viene in soccorso il **fitocomplesso** di varie piante, con un pool di sostanze attive ad azione immunostimolante-modulante.

Merita particolare menzione l'**Echinacea** (meglio se in associazione le specie purpurea e angustifolia), contenente un complesso di sostanze (fenoli, glicoproteine, flavonoidi) ad attività batteriostatiche e antivirali che aumentano l'attività delle cellule immunocompetenti. L'**Uncaria tomentosa** ha azione immunostimolante data da alcaloidi pentaciclici in grado di potenziare l'attività linfocitaria. L'**Astragalo**, in virtù dei suoi polisaccaridi e delle saponine, ha effetti immunostimolanti di rinforzo sui macrofagi.

Poiché il 70% circa delle difese immunitarie ha origine nell'intestino, è bene assumere regolarmente **fermenti lattici**, in particolare i **probiotici**, che aiutano a modulare una migliore risposta immunitaria, specie se la flora batterica è alterata da alimentazione incongrua e da uso (o abuso) di antibiotici.

