Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Come rafforzare il sistema immunitario durante la stagione fredda?

Lun 04/01/2021 - 09:42

Per funzionare in modo ottimale, il sistema immunitario del corpo umano ha bisogno di molte sostanze nutritive diverse. Per questo motivo, soprattutto nella stagione fredda, molte persone ricorrono all'assunzione di preparati multivitaminici e ad altri integratori alimentari, nella speranza che questi li proteggano dalle malattie infettive.
Gli integratori alimentari però non possono riprodurre neanche per approssimazione la varietà di sostanze nutritive che sono contenute in una dieta equilibrata. Peraltro, l'assunzione di singoli principi attivi isolati non è in grado di rafforzare il sistema immunitario nel suo complesso. Persino la famosa vitamina C, contrariamente a quanto diffusamente ritenuto, non protegge da un'infezione, ma può "solamente" contribuire a ridurre la durata e la gravità di una malattia. Minerali come il ferro o lo zinco in dosi troppo elevate possono addirittura portare ad un indebolimento del sistema immunitario.

In generale, e a causa dei rischi associati ad un sovradosaggio, l'assunzione di integratori è consigliata solo qualora sussista una reale carenza o un rischio di carenza, e solo dopo aver consultato un medico. Per persone sane che seguono una dieta equilibrata, l'assunzione di integratori alimentari di regola non è necessaria.
È consigliata, piuttosto, una dieta varia, a base principalmente vegetale e ad alto contenuto di fibre, che fornisca un apporto sufficiente di proteine e una quantità elevata di vitamine, sali minerali e sostanze vegetali secondarie bioattive, e che contenga allo stesso tempo non troppi grassi. "In termini concreti, ciò significa mangiare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, alcune delle quali crude, e consumare regolarmente cereali integrali, legumi, noci e semi", afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti, riassumendo i suggerimenti. "Questa dieta di base può essere integrata con piccole quantità di latticini, carne, pesce e uova. È anche importante assumere abbastanza liquidi in modo che le membrane mucose non si secchino".
Oltre alla dieta, anche altri fattori svolgono un ruolo importante in relazione al sistema immunitario. Uno stile di vita sano per mezzo di regolare esercizio fisico, preferibilmente all'aria aperta, sufficienti ore di sonno, rinuncia ai piaceri nocivi come l'alcol e le sigarette, contatti sociali soddisfacenti, riduzione dello stress e una buona dose di tranquillità costituisce la migliore ricetta per ogni periodo dell'anno –

non solo nel momento della formulazione di buoni propositi per l’anno nuovo.