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

Difendersi dall'influenza

Situazione al
02/2004

Migliorare lo stato di forma degli anticorpi tramite un'alimentazione sana

Tosse, raffreddore, catarro – nonostante anche quest'inverno il sole ci sorrida i fastidiosi sintomi dell'influenza sono in arrivo. Allora bisogna rafforzare gli anticorpi, per non lasciare scampo ai virus che ci aspettano soprattutto nei luoghi affollati. Vitamine, sostanze minerali e un'alimentazione molto varia fanno veri "miracoli" e migliorano lo stato di forma del nostro sistema immunitario. "Specialmente durante i mesi freddi frutta e verdura sono la migliore difesa contro l'influenza" suggerisce il Centro Tutela Consumatori Utenti e da consigli per un'alimentazione sana:

- Per migliorare il sistema immunitario bisogna consumare cinque volte al giorno delle piccole porzioni di frutta o verdura, preferibilmente cruda. Anche prodotti integrali e latticini nonché legumi contribuiscono a mantenerci sani.
- Oltre all'insalata, la verdura ed i fiocchi d'avena con frutta ci sono anche i germogli a garantirci il rifornimento di vitamine. Si possono produrre i germogli usando legumi (lenticchie, ceci), verdure (ravanelli), cereali (grano) nonché semi di lino o semi di girasole. Chi preferisce non far germogliare i semi in casa, può comprare i germogli già pronti.
- La "verdura della salute" per eccellenza sono i diversi tipi di cavolo, che non solo contengono molte vitamine ma sono ricchi anche di sostanze minerali e di fibre. È la stagione della verza nonché del cavolo verde e bianco, quindi si possono comprare a buon prezzo.
- La frutta, la verdura ed i cereali inoltre contengono sostanze vegetali secondarie, che migliorano lo stato di forma del sistema immunitario. Aglio fresco o cipolla ad esempio disinfettano la mucosa e favoriscono l'irrorazione sanguigna. Il rafano contiene degli oli essenziali che liberano le vie respiratorie.
- Il fabbisogno giornaliero di vitamina C non deve essere soddisfatto necessariamente con delle compresse effervescenti o delle pillole. Un bicchiere di succo d'arancio o un kiwi bastano completamente. I spesso costosi preparati multivitaminici in ogni caso dovrebbero essere usati esclusivamente dopo la consultazione del medico.

Altre informazioni sull'alimentazione sana vi saranno forniti dai fogli informativi del Centro Tutela Consumatori Utenti.

Progetto cofinanziato dal Ministero delle Attività Produttive