

I CIBI PER RINFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

Rinforzare il sistema immunitario e' la migliore strategia per tenere lontane molte delle malattie causate da virus e batteri. In questo senso ciò' che si porta in tavola può' essere di grande aiuto.

Alcuni super food oltre a potenziare il sistema immunitario sono anche preziosi alleati contro i virus e batteri. Vediamoli assieme.

Cibi “antibiotici” e cibi antivirali

Si tratta di alimenti, ma anche di erbe e spezie facili da reperire e molto versatili in cucina, che sono in grado di contrastare o prevenire l'azione di nemici dell'organismo come virus e batteri. C'e' da sottolineare che se per quanto riguarda i cibi antivirali essi esplicano principalmente un'azione preventiva, potenziando il sistema immunitario, per quanto riguarda i cibi “antibiotici” essi oltre a potenziare le difese dell'organismo spesso agiscono anche riducendo la carica batterica dei patogeni eventualmente presenti nell'organismo.

In linea di massima gli alimenti che agiscono sul sistema immunitario potenziando le difese dell'organismo sono dei superfood che agiscono contro i patogeni come i virus. Va da se che un consumo regolare e costante di questi alimenti da comunque una mano quando occorre bloccare un attacco virale quando ancora non e' sopraggiunta la fase acuta.

AGLIO

Grazie alla presenza di allicina o garlicina (aglio in inglese si dice “garlic”) esso riesce a combattere efficacemente i batteri patogeni e i virus con i quali eventualmente entriamo in contatto. L'allicina (o garlicina) è un solfuro allilico (2-propenil-2-propene-tiosulfonato) che rappresenta il 70% dei tiosulfinati dell'aglio non è presente direttamente nel bulbo ma si sprigiona quando uno spicchio di aglio viene schiacciato o tagliato: è in questo momento, quando fuoriesce il tipico aroma; che abbiamo la più' alta concentrazione di allicina. Essa infatti è il risultato della reazione enzimatica tra il solfossido della cisteina (l'allina) e l'enzima alinasi durante la contusione del bulbo.

L'Allicina si forma quando l'aglio viene tagliato o tritato, rompendo i compartimenti intracellulari che tengono separati l'allina e l'enzima allinasi (una solfossido liasi), facendo in modo che l'enzima trasformi l'allina in allicina in 10 secondi a temperatura ambiente.

COME USARLO: L'aglio svolge le sue azioni di inibire la crescita batterica e rafforzare il sistema immunitario solo se consumato crudo. Con evidenti effetti collaterali sull'alito. Es Per ovviare all'inconveniente basta tagliare uno spicchio d'aglio, lasciarlo a riposare almeno 10 minuti così da permettere il massimo processo di produzione dell'allicina per poi usarlo nelle preparazione di pietanze sfiziose.

QUALE SCEGLIERE: L'aglio rosso di Nubia e' quello in grado di “produrre” un maggior quantitativo di allicina se premuto o pestato.

CIPOLLA

La cipolla e' un alimento molto facile da reperire in ogni stagione ed e' caratterizzata da spiccate proprietà di inibire la crescita batterica. Come l'aglio anch'essa deve essere mangiata cruda per mantenere inalterate tali virtù'. Molto elevato anche il contenuto di flavonoidi (quercetina) che le conferiscono importanti proprietà antiossidanti e antitumorali. La ricchezza di fibra solubile (inulina), inoltre, rende la cipolla un alleato per mantenere l'intestino in buona salute e quindi, indirettamente per mantenere il sistema immunitario efficiente. Alle cipolle sono oltretutto attribuite proprietà diuretiche e depurative in grado di esplicare un'azione anti-infiammatoria per tutto l'organismo con un miglioramento della risposta antibatterica del sistema immunitario.

COME USARLA: Per contrastare l'alitosi eventualmente provocata dalla cipolla basta masticare un paio di foglioline fresche di prezzemolo dopo aver consumato un pasto contenente cipolla.

QUALE SCEGLIERE: Tutti i tipi di cipolla sono egualmente utili per esercitare un'azione antibatterica. Dato che deve essere consumata cruda meglio scegliere prodotti bio.

LA VITAMINA D

La vitamina D è possibile assorbirla anche consumando alcuni alimenti di origine animale in particolare salmone, aringhe e sardine dove è presente una buona dose di vitamina D3 o consumando alcuni alimenti di origine vegetale (es funghi) dove è presente sia come vitamina D2 o ergocalciferolo. In entrambi i casi l'assorbimento avviene prevalentemente nel piccolo intestino.

In particolare le linee guida sull'alimentazione indicano che il fabbisogno giornaliero di vitamina D (RDI) proveniente dagli alimenti, è pari a 400 IU, ma molte organizzazioni sanitarie raccomandano caldamente di assumere 600 IU di vitamina D al giorno.

Tra le molteplici funzioni della vitamina D c'è anche quella di intervenire nel buon funzionamento del sistema immunitario, studi recenti hanno evidenziato come la forma attiva della vitamina D contribuisce ad incrementare le difese respiratorie attraverso l'aumento di produzione di peptidi antimicrobici, componenti fondamentali delle difese di prima linea nelle vie respiratorie.

In particolare l'attivazione della vitamina D (vitamina D3) determina la produzione di una proteina battericida, la catelicidina LL-35, e funzioni paracrine di modulazione dei linfociti T e B.

COME CONSUMARLO: Il salmone, è perfetto per dare un tocco di sapore alle insalate e' ottimo anche al forno, o sulla pasta fredda ideale d'estate .

QUALE SCEGLIERE: Se possibile acquistare il salmone catturato nel suo ambiente naturale chiamato selvaggio piuttosto di quello da allevamento.

TE' VERDE

Il tè verde è ricco di preziosi polifenoli in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi. Recenti studi hanno evidenziato che alcuni di questi polifenoli sono in grado di agire sinergicamente con gli antibiotici "classici", potenziandone l'efficacia nei confronti dei batteri (soprattutto streptococco ed escherichia coli). Indagini recenti lo definiscono inoltre un potente antisettico delle vie urinarie. L'efficacia antibatterica del tè verde è garantita solo con un consumo costante e distribuito uniformemente nel corso della giornata. Per preparare correttamente la bevanda bisogna mettere le foglie in un colino e versarvi sopra l'acqua bollente. In questo modo si arriva a una temperatura dell'acqua intorno agli 80 gradi, che garantisce l'efficacia dei principi attivi.

COME SCEGLIERE: Il miglior tè verde è il Gyokuro noto anche come Rugiada di Perle o Rugiada di Giada. Esso subisce un processo di lavorazione molto particolare che rende questo tè piuttosto costoso e difficile da trovare. Ma ne vale la pena.

ZENZERO

Lo zenzero è un potente antibatterico che può essere consumato fresco oppure sotto forma di spezia e condimento, dopo essere stato essiccato e ridotto in polvere. Lo zenzero si rivela utile sia per contrastare le infezioni batteriche del cavo orale e delle prime vie aeree ma anche a livello preventivo per potenziare il sistema immunitario.

COME USARLO: Fresco, tagliato a tocchetti e poi centrifugato, quindi mescolato con il succo di un'arancia rappresenta una strategia vincente per tenere lontani virus e batteri.

COME SCEGLIERLO: Se si decide di usare il prodotto fresco fare attenzione che sia sodo e compatto e non raggrinzito o danneggiato. Meglio ancora se bio. Per un utilizzo più pratico e versatile (con macedonie o aggiunto alla yogurt o con il latte caldo) è invece perfetto quello essiccato in polvere.

CANNELLA

La cannella è dotata di una spiccata azione di stimolare il sistema immunitario, soprattutto quando si parla di vie aeree e apparato digerente. Quindi per tenere lontani mal di gola e raffreddori ma anche durante le epidemie di influenza intestinale, consumare cannella è un vero toccasana.

COME USARLA: Ogni mattina un cucchiaino di polvere di cannella aggiunto ad un vasetto di yogurt garantisce un'azione disinfettante e antivirale a livello intestinale a supporto delle proprietà prebiotiche offerte dallo yogurt sulla flora batterica.

COME SCEGLIERLA: La cannella in polvere è molto pratica e versatile perché basta aggiungerne un pizzico a yogurt o latte caldo ma anche a dolci o pietanze particolari. Anche le stecche sono molto utili, ma sicuramente meno pratiche.

LATTI FERMENTATI

Appartengono al gruppo dei lattici fermentati lo yogurt e il kefir- Entrambi esplicano una spiccata azione coadiuvante l'equilibrio o il riequilibrio della flora intestinale e quindi indirettamente agiscono sull'efficienza del sistema immunitario nel contrastare la presenza di virus nell'organismo.

COME USARLI: Meglio consumare questi alimenti al mattino a digiuno: al naturale o aggiungendovi dello zenzero o della cannella.

COME SCEGLIERE: Chi fa fatica a digerire il lattosio di solito non ha problemi con i lattici fermentati perché il lattosio è già stato parzialmente digerito. Se tuttavia l'intolleranza dovesse comunque manifestarsi le soluzioni sono due: acquistare le versioni senza lattosio oppure consumarli come snack magari assieme ad un piccolo biscotto o una fetta biscottata invece che a stomaco completamente vuoto

VERDURA A FOGLIA VERDE

Di nuovo protagoniste . Le verdure a foglia verde scuro sono realmente una miniera di nutrienti preziosi e sostanze in grado di supportare la salute ed il benessere dell'organismo. Spinaci, rucola, coste, catalogna, bietole, più sono scure e più nutrienti preziosi.

COME CONSUMARLE: Per aumentare il loro potere antinfiammatorio si possono saltare o bollire con altri ingredienti benefici come zenzero, aglio e cipolla.

COME SCEGLIERE: Quando possibile scegliere prodotti freschi, a km 0 e possibilmente bio.

OLIO VEGETALE

La frutta secca (in particolare le mandorle) è particolarmente ricca di vitamina E, come pure l'olio extra vergine di oliva, l'olio di germe di grano. Contengono alte dosi di vitamina E che esercita un'azione antiossidante a livello cellulare in grado di ridurre la sensibilità ai malesseri stagionali e alle infezioni alle vie respiratorie. In particolare la vitamina E possiede una coda idrofobica che gli permette di integrarsi nella struttura di membrana, mentre un'altra porzione della molecola gli permette di inibire i radicali liberi, interrompendo la cascata ciclica di reazioni radicaliche potenziando le difese dell'organismo combattere virus e batteri patogeni.

Abbiniamo l'olio ad altri alimenti aiuta ad assorbire ancora più efficacemente le vitamine in essi contenute (soprattutto quando sono vitamine liposolubili come la A).

COME USARLO: Si può impiegare a crudo sulle verdure per mantenere inalterate le proprietà e assorbire importanti vitamine oppure come condimento di cereali e zuppe.

COME SCEGLIERLO: È importante scegliere bio e proveniente da coltivazioni eco sostenibili.

SEMI DI ZUCCA

I semi di zucca contengono molto zinco. Questo minerale è "essenziale" è necessario per il funzionamento di oltre 300 differenti enzimi e svolge un ruolo vitale in molti processi biologici. Tra le sue proprietà confermate scientificamente, sono di: rinforzare il sistema immunitario, regolando positivamente i linfociti T, le cellule CD4, le cellule natural killer e l'interleuchina-2. Inoltre, è stato dimostrato che lo zinco possiede una attività antivirale.

COME USALI: I semi di zucca sono molto croccanti, stanno benissimo spolverati sulle vellutate, sui porridge e nelle insalate.

COME SCEGLIERE: Assicurarsi che si tratti di semi di provenienza certificata o bio. Alla vista devono essere lucenti e senza parti nerastre. Il profumo è piacevole: attenzione ai sentori di muffa.

ORIGANO

Una bella pizza potrebbe essere un piatto in grado di tenere lontani i virus. Questo grazie all'origano dotato di un forte potere antivirale e antimicotico. Uno degli agenti attivi che contiene è l'acido rosmarinico, un potente antiossidante che rafforza le difese immunitarie e in grado di agire come antiinfiammatorio.

COME USARLO: Si può utilizzare come "dressing" per condire verdure e legumi, oppure fare degli infusi e della tisane.

COME SCEGLIERE: Facile da coltivare anche sul balcone, se non si dispone di spazio ne' tempo si può' acquistare l'origano essiccato in foglie o polvere. Scegliere solo prodotti bio e certificati.