

# CORONAVIRUS, COME INCIDE LA DIETA SULLA FORZA DEL SISTEMA IMMUNITARIO.

Un interessante articolo di Milena Gabanelli, pubblicato il 5 maggio 2020 nel suo *DATA ROOM*, offre un'esaustiva panoramica dei principali micronutrienti che assumiamo con la nostra dieta e dei loro effetti sul nostro sistema immunitario.

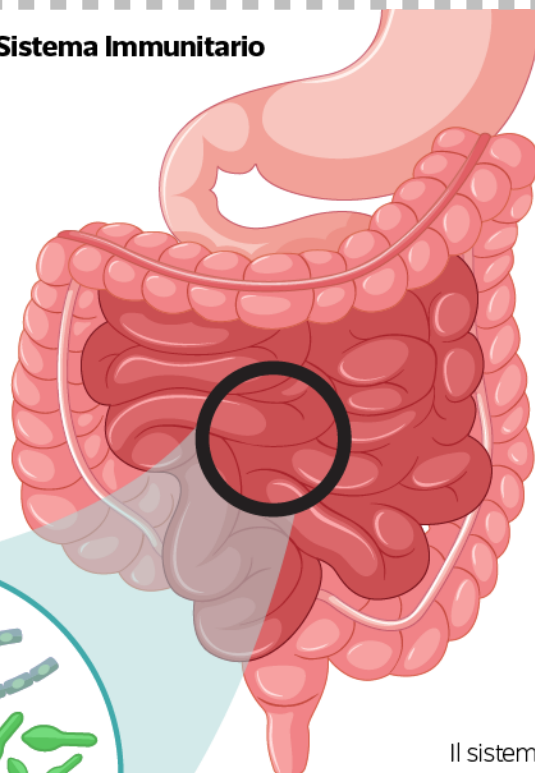
“Quello che abbiamo capito in questi drammatici mesi è che In caso di contagio, l'aggravamento è provocato da uno stato di infiammazione profonda che altera il sistema immunitario. E quindi, oltre al rigido rispetto delle regole, quello che possiamo fare è cercare di rafforzare il nostro sistema immunitario, che è strettamente legato al microbiota intestinale, ovvero quell'insieme di microrganismi che regolano molte funzioni e generano una risposta anti-infiammatoria contro i patogeni. Il 70-80% delle cellule immunitarie del corpo si trova proprio nell'intestino e, quindi, l'efficienza di questa attività dipende dalla varietà di alimenti e dalla qualità dei nutrienti che appunto introduciamo con il cibo. Certo, poi ognuno è diverso e quindi l'aspetto nutrizionale va personalizzato. Per esempio: gli agrumi sono una importante fonte di vitamina C, ma se soffro di gastrite li devo evitare e sostituire con qualcos'altro. Ecco quindi la buona pratica suggerita da dietologi e immunologi.

## Il Sistema Immunitario



**70-80%**

Cellule immunitarie si trovano nell'intestino



Il sistema immunitario è strettamente legato al **microbiota intestinale**, che è quell'insieme di microrganismi che regolano molte funzioni, tra cui l'attività immunomodulante, sintetizzando metaboliti che andranno a generare una risposta anti-infiammatoria

## La giornata alimentare che aiuta il sistema immunitario



**2**

Porzioni di cereali integrali



**1**

Fonte di proteine, a scelta tra legumi e pesce



**2-3**

Porzioni di verdura (circa 150 g)



**2**

Porzioni di frutta

## I micronutrienti più importanti per il sistema immunitario

### Zinco

È un minerale essenziale che si trova in tutti gli organi, i tessuti e i fluidi corporei e dopo il ferro è il secondo oligominerale più abbondante. **Una sua carenza è stata associata a molte condizioni patologiche, tra cui malattie da raffreddamento, e polmoniti.** È presente a diverse concentrazioni sia nei cibi animali che vegetali e ne dobbiamo assumere 9-12 mg (donna-uomo al giorno). Un bisogno che può essere coperto con 10 alici, oppure due seppie o calamari, una coscia di tacchino, un tuorlo d'uovo, oppure circa 200 g di fesa di manzo. Le ostriche ne contengono in assoluto la maggiore quantità, ben 90 mg, ma non sono un alimento che consumiamo facilmente. Tra le migliori fonti vegetali, invece il germe di grano, semi oleosi di canapa (tre cucchiari ne contengono il 31% e il 43% del fabbisogno), seguiti da semi di zucca, sesamo e girasole. Lo troviamo nei legumi, pinoli, noci, mandorle e nocciole, mentre tra i latticini la fonte migliore è il parmigiano, che con una porzione di 50 g ne fornisce circa 4-6 mg.

### Magnesio

**Una sua carenza è associata ad uno stato di infiammazione cronica.** Il fabbisogno giornaliero può essere coperto mangiando 4 cucchiari di miglio decorticato o 4 cucchiari di legumi secchi; mentre 100 gr di spinaci crudi, 6 noci brasiliane, 100 gr di riso integrale ne apportano la metà del fabbisogno, che è di 240 mg al giorno.

### Beta-glucani

Si trovano nella parte esterna del chicco di orzo e avena, nei funghi e nelle alghe. Una volta introdotti con la dieta, **i beta-glucani sono capaci di stimolare l'attività dei fagociti** (particolari globuli bianchi che hanno il compito di «mangiare» virus, parassiti e batteri). Il porridge, alimento a base di avena, è una ottima colazione.

### Vitamina A

**Indispensabile perché mantiene l'integrità di cute e mucose, che sono la prima barriera verso i patogeni esterni.** Ne sono ricchi alcuni alimenti animali e i vegetali di colore arancione. Il fabbisogno giornaliero raccomandato varia tra 0,6 – 0.7 mg (donna – uomo). Mangiando 4 carote si assumono ben 2,3 mg, con mezzo piatto di zucca circa 1,1mg e circa 0,5mg con 3-4 albicocche, nel tuorlo d'uovo invece sono 0,113 mg.

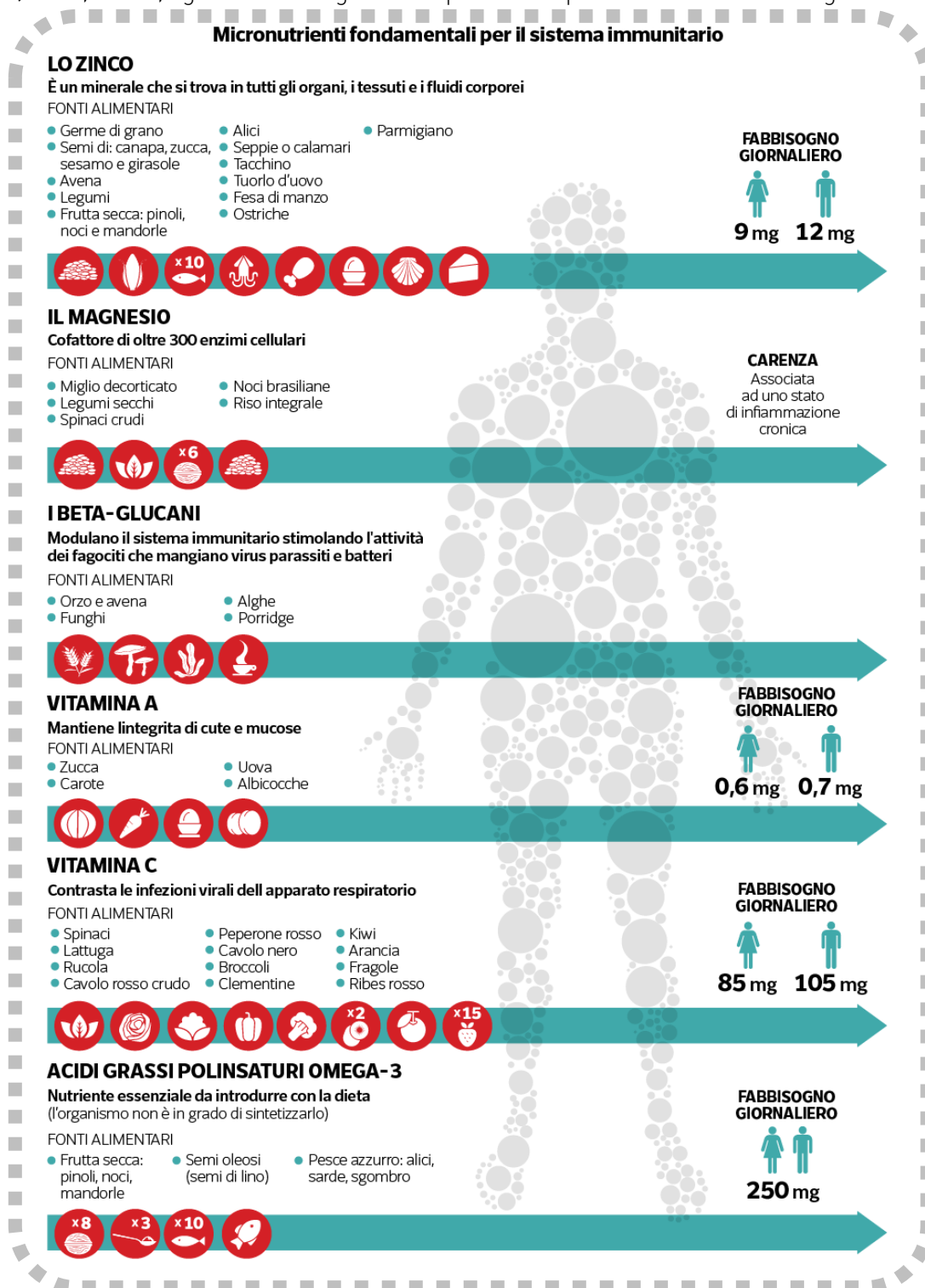
### Vitamina C

È un micronutriente che non possiamo sintetizzare e supporta vari meccanismi di difesa cellulari. **Un buono status della vitamina C contrasta le infezioni virali comuni come le malattie respiratorie ed evita lo sviluppo di complicanze.** Il fabbisogno giornaliero varia da 105 mg a 85 mg (rispettivamente per uomini e donne). È importante assumerla con la dieta, mangiando ad esempio 2 kiwi al giorno (128 mg), un'arancia (75 mg), una ciotola di fragole (81 mg) o di ribes rosso (50mg) . Mangiando 100 g di peperone rosso o di cavolo nero ne assumiamo dai 128 mg ai 120 mg, se optiamo per i broccoli 89 mg, spinaci 54 mg, mentre una porzione di lattuga o rucola o cavolo rosso crudo ne apportano

rispettivamente 47, 88, 55 mg. Poiché è una vitamina che si ossida facilmente e si perde con la cottura ad alte temperature, è preferibile cuocere a vapore e gli agrumi andrebbero tenuti in frigo e mangiati o bevuti subito, in caso di spremute.

### Acidi grassi polinsaturi omega-3

Il capostipite della famiglia è l'acido  $\alpha$ -linolenico (ALA). L'organismo non è in grado di sintetizzarlo, per questo è definito un **nutriente essenziale che deve essere necessariamente introdotto con la dieta**. Presente soprattutto in alcune tipologie di frutta secca e di semi oleosi. Tre cucchiaini di semi di lino ne apportano 5,1 mg, 7-8 noci 2 mg. Fondamentali per l'organismo sono anche l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesenoico (DHA), appartengono anche essi alla classe degli omega-3. Il fabbisogno giornaliero può essere soddisfatto assumendo pesce azzurro (che ne risulta più ricco): alici, sarde, sgombri. Consigliate 2-3 porzioni di pesce settimanale e 30 gr di noci.



## Acido folico

**Stimola la formazione di globuli bianchi** e il fabbisogno giornaliero (0,4 mg) si raggiunge mangiando mezzo piatto di asparagi, fagiolini, spinaci, bietole o un piatto di scarola, cavolfiori, cavolo cappuccio, fagioli, ceci, lenticchie o piselli. Selenio: ostacola la formazione dei radicali liberi, proteggendo le cellule dai danni dell'ossidazione. Interviene nel funzionamento del sistema immunitario e nel metabolismo degli ormoni tiroidei. Il fabbisogno giornaliero è di 0,05 mg e si assume con mezzo piatto di polpo, 6 gamberi o un filetto di rombo. Tre 3 cucchiaini di semi di chia forniscono un terzo del fabbisogno giornaliero.

## Polifenoli

**Sono dei modulatori epigenetici del microbiota.** Ne contengono in assoluto la quantità più elevata i frutti rossi come more e mirtilli, lamponi, ribes e le verdure crude. Poi the verde, riso integrale, riso nero, miele, origano, rosmarino, basilico, maggiorana e cannella. Una buona quantità di polifenoli si può assumere con 3 cucchiaini di un buon olio extravergine di oliva, che contiene anche oleocantale, oleorupeina e idossitirosole, che hanno un potere anti-infiammatorio paragonabile a quello dell'ibuprofene.

## Ferro

**Una carenza determina un indebolimento del sistema immunitario** e le donne hanno un fabbisogno maggiore dell'uomo, rispettivamente 18 e 10 mg. Alimenti vegetali ricchi di ferro sono legumi, crescione o cavolo riccio. I legumi però contengono i fitati (e assunti in grandi quantità hanno controindicazioni), pertanto è fondamentale eliminarli con l'ammollo. Quattro cucchiaini di avena e 4 cucchiaini di legumi forniscono circa il fabbisogno di ferro giornaliero. Invece l'alimento di origine animale che ne contiene di più, dopo il fegato bovino, sono le vongole: un piatto sono 100 grammi. Mentre 100 g di carne rossa o bianca forniscono solo 1,9 g di ferro.

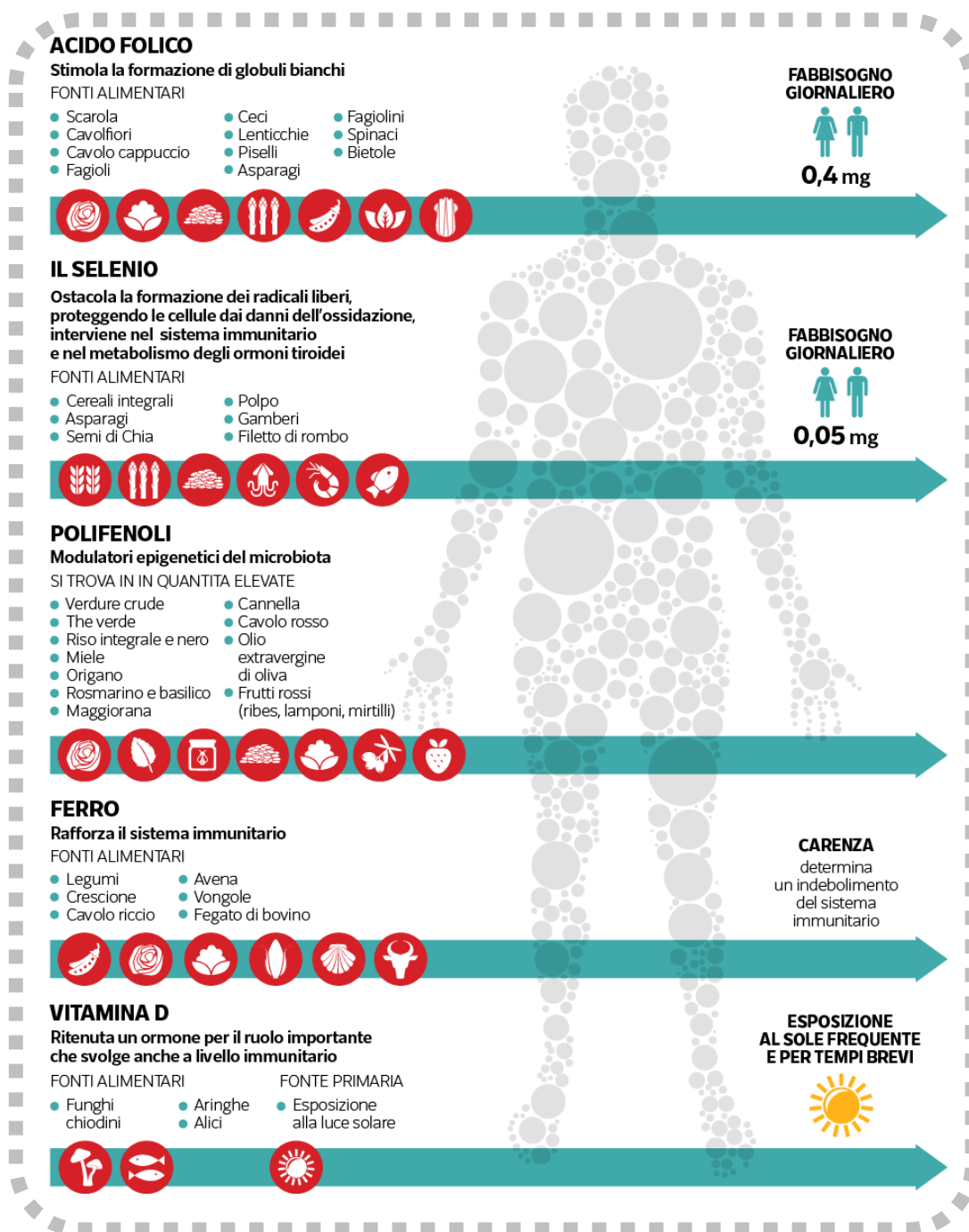
## Vitamina D

**È oggi ritenuta un ormone per il ruolo importante che svolge anche a livello immunitario.** I migliori contenuti li troviamo in aringhe, alici o alcuni funghi come i chiodini, mentre è l'esposizione alla luce solare la maggiore fonte. Si considera che buoni livelli di vitamina D nel sangue siano compresi tra 30-50 ng/dl. La quantità di vitamina D che si riceve dal sole dipende da molti fattori:

- 1) l'ora del giorno (la pelle ne produce di più quando è al sole a metà giornata);
- 2) la quantità di pelle esposta (più pelle espone una persona, più vitamina D produce il corpo, l'esposizione della schiena, ad esempio, consente al corpo di produrre più vitamina D rispetto alle mani e al viso);
- 3) colore della pelle: quella pallida assorbe più rapidamente delle pelli di colore più scuro.

Il modo migliore per ottenere abbastanza vitamina è attraverso l'esposizione al sole non protetta da filtri solari, ma questo può causare gravi problemi, soprattutto nei soggetti con pelli chiare e tendenti ad avere molti nei. Quindi occorre valutare i fattori di rischio personali. In generale un'esposizione frequente al sole e per tempi brevi, evitando di scottarsi, è da ritenersi salutare.

In caso di carenza è raccomandabile l'integratore a base di vitamina D3 (colecalfiferolo), affidandosi ad una figura professionale che ne stabilirà il dosaggio giornaliero adeguato.



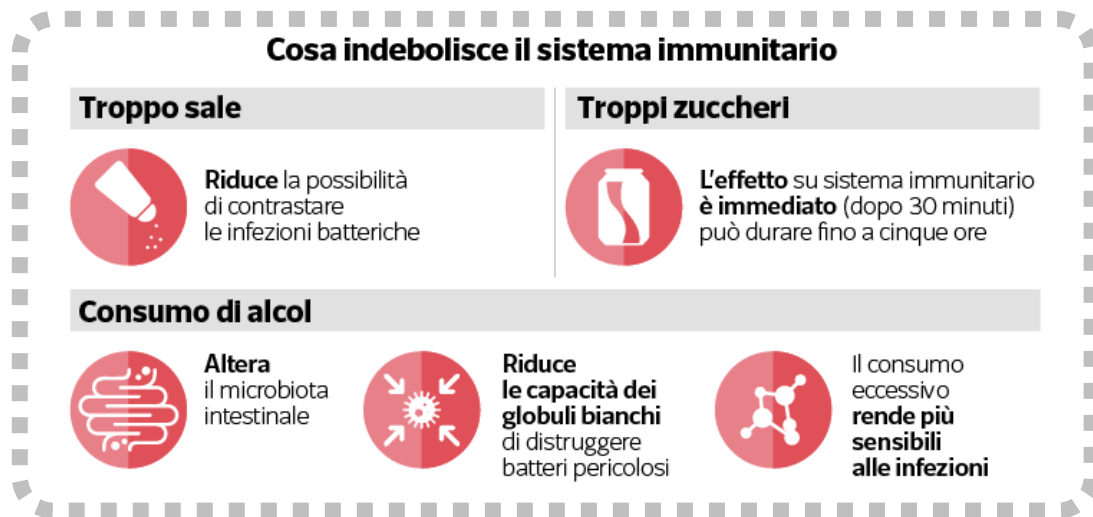
## Alimenti fermentati

Aumentano la salute del microbiota intestinale, del sistema digestivo e immunitario. I più comuni alimenti fermentati sono yogurt, kefir, kimchi, kombucha, miso, crauti e tempeh.



## Cosa evitare?

**Troppo sale** a tavola riduce le difese immunitarie, e quindi la possibilità di contrastare le infezioni batteriche. Bastano 6 g in più al giorno per mandare in tilt una parte fondamentale del sistema immunitario. Stesso meccanismo avviene introducendo **troppi zuccheri**: una sola lattina di bevanda gassata zuccherata può contenerne fino a 39 g. La dose raccomandata è 25 g. L'effetto sul sistema immunitario è immediato, iniziando 30 minuti dopo il consumo di zucchero, e può durare fino a cinque ore. **Consumo di alcol**: l'alcol sopprime il sistema immunitario in ambedue le sue componenti, innata e acquisita, e altera il microbiota intestinale. Se assunto in modo persistente nel tempo riduce le capacità dei globuli bianchi di circondare e distruggere batteri pericolosi. L'eccesso di alcolici, inoltre, interferisce con la produzione di citochine, rendendo più sensibili alle infezioni. Da evitare assolutamente quando è in corso un'infezione virale o batterica.



## La qualità alimentare

Per mantenere un buono stato di salute, e avere un sistema immunitario efficiente, è bene cucinare partendo da materie prime non trasformate, non trattate con pesticidi, non provenienti da allevamenti intensivi e che non contengano additivi, zuccheri o eccesso di sale. Infine: **queste linee generali non sono adattabili a tutti, occorre considerare il proprio personale stato di salute, età, intolleranza e in tal caso evitare questo o quell'alimento.** Nota: Se poi ogni tanto si beve un bicchiere di vino o si mangia una fetta di salame non succede nulla. A tavola, come nella vita, anche la trasgressione ha un impatto positivo sullo stato di benessere, che a sua volta dà un buon contributo al sistema immunitario.

Testo tratto da: [corriere.it/dataroom-milena-gabanelli/coronavirus-come-incide-dieta-forza-sistema-immunitario/ca0e529c-8ef4-11ea-8162-438cc7478e3a-va.shtml](https://corriere.it/dataroom-milena-gabanelli/coronavirus-come-incide-dieta-forza-sistema-immunitario/ca0e529c-8ef4-11ea-8162-438cc7478e3a-va.shtml)