



“Alimentazione e sistema immunitario”

Il sistema immunitario svolge un ruolo importantissimo per il nostro organismo proteggendoci ogni giorno dall'attacco di patogeni (batteri e virus) e non solo. Per svolgere il suo compito in modo ottimale, necessita della giusta quantità di energia e di micronutrienti. Attraverso una dieta equilibrata è possibile sostenere quest'attività. Variare gli alimenti e introdurli nelle giuste quantità, permette di:

- ❖ ricavare l'energia necessaria per la proliferazione delle cellule che difendono il nostro organismo
- ❖ fare scorta di vitamine e minerali, coinvolti nella regolazione della risposta immunitaria.

Come costruire la dieta per avere un sistema immunitario in salute

L'obiettivo principale è costruire una **dieta varia ed equilibrata**, piuttosto che considerare il singolo alimento o nutriente. Sono, infatti, la **quantità** e la **frequenza** dei cibi, che tutti i giorni portiamo in tavola, che possono favorire o meno lo stato di salute generale.

Per pianificare al meglio la nostra alimentazione è fondamentale seguire la regola del “*piatto della salute*”: colazione, pranzo e cena devono comprendere cereali (meglio se integrali), alimenti fonte di proteine, verdura e frutta, alimenti fonte di grassi buoni e come bevanda esclusivamente l'acqua (eccezionalmente bibite gassate e alcolici!). In questo modo i pasti principali risulteranno sazianti e si evitano “spiluccamenti” nel corso della giornata.

Tutte le porzioni vanno calibrate in base al nostro fabbisogno energetico, per questo motivo è fondamentale rivolgersi ad un professionista ed evitare “*diete fai da te*”.

Costruire giorno dopo giorno una sana alimentazione, non solo aiuta a fornire all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno, ma favorisce anche il **mantenimento del normopeso**, condizione essenziale per garantire il buon funzionamento del sistema immunitario. L'eccesso di peso corporeo, infatti, può comportare un disfunzioni a carico del sistema immunitario. È ampiamente dimostrato, ormai, come l'obesità sia un fattore di rischio per lo sviluppo delle patologie più diffuse nella nostra popolazione (tumori, malattie cardiovascolari, diabete) e diversi studi evidenziano come questa condizione influenzi negativamente anche la risposta immunitaria, a causa dell'instaurarsi di uno stato

infiammatorio cronico di basso grado che ne limita la funzionalità. Bisogna ricordare che il **tessuto adiposo** non svolge solo la funzione di deposito dei grassi, ma sia a tutti gli effetti un **tessuto metabolicamente attivo!**

Vitamine e minerali sono necessari per rafforzare il sistema immunitario

Frutta e verdura sono ricche di vitamine e minerali, importanti per il sistema immunitario, ma è importante ricordarsi che questi micronutrienti sono presenti in numerosi altri alimenti. Vediamo alcuni esempi.

Il **selenio**, lo **zinco**, il **ferro**, la **vitamina A, C, D, E, B12** e l'**acido folico** hanno un ruolo cruciale nel consentire una risposta immunitaria efficiente.

Selenio: polpo, orata, rombo, gamberi, semi di chia, feta, anacardi, asparagi, albicocche secche, noci.

Zinco: seppia, alici, calamaro, avena, semi di canapa, tacchino, crescenza, fave secche, pinoli

Ferro: vongole, timo, radicchio verde, fagioli, rucola, avena, pasta integrale, pistacchi, carciofi

Vit. A: carote, patate dolci, zucca, cicoria catalogna, sedano, cachi, ricotta, uova

Vit. C: peperoni, kiwi, rucola, clementine, fragole, arance, broccoli, cavolo rosso, ribes, lattuga

Vit. D: aringa, spigola, alici, sgombro, funghi chiodini, triglia, uova, crescenza

Vit. E: mandorle, nocciole avocado, cicoria, gamberetti, castagne, olio Evo, olive da tavola

Vit. B12: vongola, trota, sgombro, salmone, mozzarella di bufala, uova, pollo, latte, yogurt

Acido folico: asparagi, biette, fave, agretti, fagiolini, carciofi, scarola, cavolo cappuccio, cavolfiore, finocchi

La carenza di uno o più di questi micronutrienti potrebbe, quindi, compromettere il corretto funzionamento della risposta immunitaria. Infine, è importante precisare che l'utilizzo di integratori per aiutare il SI ha senso solo se esistono delle carenze specifiche o in caso di particolari condizioni fisiopatologiche e sempre sotto supervisione di uno specialista (medico, dietista o nutrizionista).