

NEWS

SALUTE

SÌ, C'È UNO STILE DI VITA CHE CI PROTEGGE

di Annaleni Pozzoli

Lo dice la scienza: le difese dell'organismo possono fare molto per combattere l'aggressione del Covid-19 e limitarne le conseguenze. A patto che ogni giorno ci occupiamo del nostro sistema immunitario, mantenendolo forte ed efficiente. Come spiegano qui medici e ricercatori



Stare a casa, lavarsi spesso le mani, mantenere almeno 1 metro di distanza dalle altre persone quando si è costretti a uscire. Sono le tre regole fondamentali per limitare il rischio di contagio da coronavirus. Oltre a queste misure, però, ognuno di noi può fare molto per ridurre il pericolo di ammalarsi, rinforzando le difese naturali dell'organismo. «Il virus penetra nel corpo attraverso le mucose del naso, della congiuntiva e della bocca» spiega Pasquale Berardinelli, specialista in allergo-immunologia e pneumologia. «Questi microrganismi sono formati da materiale genetico, Dna oppure Rna, ma hanno una struttura incompleta. Per questo, sono sempre alla ricerca di una cellula-ospite da invadere. Quando ci riescono, si inseriscono nel suo genoma e attivano il proprio. Così danno il via alla riproduzione di copie di cellule infettate». Ed è proprio in questa fase che il sistema immunitario può giocare un ruolo cruciale: comincia a produrre anticorpi specifici, che sono in grado di legarsi al coronavirus e distruggerlo, bloccando così "l'invasione virale". «Non sempre però l'organismo esce vincitore da questa battaglia. Se le difese immunitarie sono indebolite da fattori come lo stress eccessivo, l'alimentazione errata o il fumo, la cellula infettata continua a replicarsi, dando il via alla malattia».

Rinforzare le difese è importante per tutti ma soprattutto per gli over 65 che, non a caso, sono i soggetti più a rischio. «Gli anziani sono più vulnerabili perché il loro sistema immunitario è già messo a dura prova da malattie croniche come il diabete, lo scompenso cardiaco e le broncopneumopatie», spiega Antonino Frustaglia, geriatra, cardiologo e direttore emerito dell'Istituto geriatrico Golgi Redaelli di Vimodrone, in provincia di Milano. «È meno pronto quindi, in caso di infezioni, a produrre gli anticorpi in grado di combattere i virus. La prima arma di prevenzione per tutti, e in particolare per la popolazione over 65, è un'alimentazione sana che garantisca il corretto apporto di nutrienti utili al buon funzionamento del sistema immunitario e limiti invece quello di sostanze dannose. Bisogna eliminare il più possibile i cibi responsabili degli stati di infiammazione cronica, che sono alla base di tutte le malattie e della riduzione delle difese naturali dell'organismo. Per primi gli zuccheri semplici. Da bandire le bevande gassate: basti pensare che una lattina contiene il corrispettivo di sei zollette di zucchero capaci di bloccare il sistema immunitario per quattro, sei ore. Anche i carboidrati raffinati vanno sostituiti il più possibile con pane e cereali integrali come riso, farro, orzo, miglio amaranto. E mai farsi mancare i legumi, potenti antinfiammatori naturali». Fortunatamente tra le verdure e la frutta

EVITIAMO ANCHE L'OVERDOSE DI NOTIZIE ALLARMANTI SUL CONTAGIO. LA PAURA E LE EMOZIONI NEGATIVE STIMOLANO LA PRODUZIONE DI CORTISOLO, L'ORMONE DELLO STRESS CHE INDEBOLISCE LE DIFESE

più indicate per rinforzare il sistema immunitario ci sono quelle più semplici da trovare nei negozi e al supermercato: cavolfiori, broccoli e cime di rapa ma anche kiwi e arance, per il loro contenuto di vitamina C, potente antiossidante.

«**Per il buon funzionamento del sistema immunitario sono importanti le vitamine del gruppo B e quelle liposolubili come la A, la E, la K2, ma soprattutto la D**» spiega Francesco Martelli, medico, ricercatore e autore di uno studio sulla variante del gene VDR (vitamin D receptor), che predispone alla carenza di questa vitamina. «Gioca un ruolo fondamentale nel caso di infezioni come quella da coronavirus, perché regola la produzione di particolari proteine, le catelicidine e le beta defensine, in grado di impedire ai virus di attaccarsi alle mucose delle vie respiratorie. La sintesi di vitamina D avviene principalmente attraverso la pelle e l'esposizione ai raggi solari. Ora che siamo costretti a stare in casa possiamo però affacciarci alla finestra o uscire sul balcone ogni giorno: basta esporre mani e viso alla luce solare anche solo per 15 minuti per stimolare la produzione della preziosa sostanza». E non finisce qui: si favorisce anche la sintesi di serotonina, l'ormone del buonumore.

Chi non riesce a seguire un'alimentazione equilibrata o ha delle carenze vitaminiche può ricorrere agli integratori. «In questo periodo vale la pena aggiungere alla dieta, il più possibile ricca di frutta e verdura, supplementi che possiedono un'azione antinfettiva e immunostimolante» dice il dottor Luciano Zambotti, medico esperto in fitoterapia e medicine naturali. «È il caso della vitamina D (Colecalciferolo 10.000 U.I), 30 gocce a colazione, e della C: una compressa dopo pranzo a cui aggiungere una pastiglia di E e una di A alla sera. Per potenziare l'effetto della vitamina C chimica, al mattino bere una spremuta di arance e limone. Per stimolare le difese in modo ancora più efficace, esistono anche preparati fitoterapici a base di piante officinali immunostimolanti. Come l'Astragalo che ha mostrato una potente attività antivirale, o l'Echinacea e la Boswellia. Tutti rimedi che, chiariamolo, aiutano a prevenire ma non certo a curare le infezioni virali».

©RIPRODUZIONE RISERVATA



STOCK/5Y