

## Come alimentarsi se si ha l'influenza

In questo periodo, quello invernale, si presentano più frequentemente le infezioni virali dovute ai virus influenzali e/o le forme da raffreddamento dovute ai virus parainfluenzali.

E' risaputo che alcuni alimenti presenti comunemente proprio in questo periodo offrono un certo grado di protezione dall'assalto dei virus in generale e da quelli influenzali in particolar modo.

Se volessimo fare degli esempi verrebbe subito in mente il tradizionale brodo di pollo che con il suo calore determina un benefico effetto sulle vie aeree superiori oltre che fluidificare il muco e il catarro. A queste proprietà si somma quella antinfiammatoria, riconosciuta da tempo in modo empirico, e solo di recente dimostrata a livello scientifico, dovuta ad alcune proteine presenti nel brodo che rinforzano la parete dei globuli bianchi e delle altre cellule del sistema immunitario che devono combattere il virus. Da non sottovalutare poi la presenza, nella preparazione di tale piatto, di cipolla carota e sedano oltre che del peperoncino.

Numerosi sono poi gli alimenti, presenti soprattutto tra la frutta e gli ortaggi di stagione, che fornendo una quota importante di vitamine, sali minerali e oligoelementi, determinano un aumento delle capacità difensive dell'organismo potenziando la barriera naturale antivirale nella stagione invernale.

Il cavolo, appartenente alla famiglia delle crucifere, con tutte le sue varianti, verza, broccoletti, broccolo verde, cavolfiore ecc. contenendo preziosi minerali, sali minerali e vitamine potenzia proprio i processi di difesa.

La cipolla e l'aglio, di uso comune nei mesi invernali, posseggono fondamentali proprietà antisettiche ed espettoranti, di notevole importanza per contrastare le infezioni virali.

Allo stesso modo l'apporto di vitamina C. proprio degli agrumi, limoni arance e pompelmi, potenzia le capacità difensive dell'organismo oltre che facilitare, se spremuti sui cibi, l'assorbimento del ferro minerale che possiede le stesse proprietà

Dalla tradizione popolare ci deriva inoltre un potente rimedio utile proprio nei casi di forma influenza: la mela cotta. Data la sua caratteristica preparazione che prevede l'uso del vino rosso, chiodi di garofano, cannella e buccia di limone, essa possiede una spiccata azione antibatterica e antivirale oltre che sedativa per il sistema nervoso.

Valutando quanto siano importanti tali conoscenze nutrizionali, a noi che ci occupiamo di terapia, sorgono due dubbi: e' possibile applicarle in modo sistematico a tutti i nostri pazienti? Come possiamo utilizzarle in modo

realmente efficace nei diversi casi di sindrome influenzale che, come ben sappiamo, possono presentare sintomi molto diversi?

Se per esempio l'aggressione virale si manifesta con una sintomatologia prevalente a carico dell'apparato gastrointestinale con nausea vomito e mal di stomaco sarà difficile poter proporre a tali pazienti il brodo di pollo oppure la minestrina all'aglio ma anche le verdure della famiglia dei broccoli in quanto aggraverebbero la sintomatologia stessa pur essendo potenzialmente antivirali.

In tali pazienti potremmo più utilmente proporre:

-pennette all'arrabbiata opp. pasta aglio olio e peperoncino, petto di tacchino al pompelmo opp. petto di pollo al limone e mela cotta.

La pasta costituirà il carboidrato idoneo per sostenere i processi metabolici del soggetto febbricitante, il pomodoro sosterrà il fegato nel processo di disintossicazione, mentre l'aglio e il peperoncino svolgeranno azione antivirale.

Il petto di tacchino al pompelmo fornirà oltre alla vitamina C, classicamente riconosciuta come principio nutrizionale antivirale, il materiale necessario alla ricostruzione tissutale e cellulare necessario all'organismo aggredito dai microorganismi: gli aminoacidi.

La mela cotta oltre alle capacità rilassanti del potassio e degli zuccheri, sedative per il sistema nervoso del bromo e del calcio e antidolorifiche antinfiammatorie proprie del magnesio possiede spiccata azione antibatterica ed antivirale sviluppate dalla cannella, delle buccia di limone e dei chiodi di garofano presenti in tale preparazione.

Sarà di fondamentale importanza quindi, affinché tale associazione risulti realmente efficace per il paziente "influenzato", che possa essere anche facilmente digeribile pena l'aggravamento dei sintomi e quindi il peggioramento della patologia nonostante l'utilizzo dei nutrienti antivirali.

Diversamente in quei soggetti in cui la forma virale si manifesta con una sintomatologia di tipo muscolo-scheletrico (febbre, dolori muscolari diffusi, angina e ed astenia importante) potranno essere sfruttate in modo adeguato le proprietà antivirali del brodo di pollo o della minestrina all'aglio.

Un esempio di pasto che ben si adatta ad una situazione clinica di questo tipo potrebbe essere:

-bruschetta all'aglio, brodo di pollo opp. minestrina all'aglio, cavolfiore ripassato opp. altra crucifera ripassata, 1 spremuta se a pranzo, vin brulé se a cena.

La bruschetta all'aglio fornirà la quota necessaria di zuccheri e ci permetterà di sfruttare al meglio le potenzialità antivirali e regolarizzatrici del tono

dell'umore proprie dell'aglio mentre il brodo di pollo ci permettera' di sfruttare l'azione difensiva delle proteine disciolte nel brodo, le capacita' antibatteriche e antivirali del chiodo di garofano, quelle antibiotiche della cipolla e del vino, quelle vasodilatatrici e protettatrici del peperoncino oltre che quelle diuretiche della cipolla e del sedano.

L'associazione con una verdura della famiglia dei "cavoli"(crucifere)e con gli agrumi ci permette di sfruttare la potente azione antivirale delle Vitamine ed in particolare della Vit. C.

In questo tipo di pazienti potra' essere piu' facilmente proposta anche la tisana di aglio e limone, utile in tutte le forme infettive, da prendere 2-3 volte al giorno come un antibiotico, che sfrutta la potente azione congiunta antibatterica e antivirale dei due alimenti.

In definitiva, con questi brevi esempi, vogliamo affermare che la terapia nutrizionale di un soggetto affetto da "sindrome influenzale", per risultare realmente efficace, non puo' prescindere dal conoscere bene oltre agli alimenti o le preparazioni nutrizionali potenzialmente utili in questa patologia anche e soprattutto le condizioni cliniche generali del paziente.

Il "terreno" su cui andiamo ad agire, a nostro modo di vedere e di fare terapia, riveste un'importanza fondamentale a volte maggiore rispetto alla patologia di base e se questo e' vero nelle forme influenzali deve esserlo a maggior ragione in altre patologie magari piu' gravi!