

Lo Sapevi ?

Mantenere le difese alte

Con l'arrivo della stagione fredda si è più soggetti a tosse e raffreddore e questo è un buon momento per capire cosa possiamo fare dal punto di vista nutrizionale per mantenere al top il nostro sistema immunitario. Per difendersi l'organismo dispone di un proprio sistema, detto immunitario. Per mantenere le proprie difese efficienti, il corpo deve poter contare su una buona nutrizione e uno stile di vita sano.

Una dieta equilibrata è un ottimo inizio, perché sono tanti i nutrienti che contribuiscono al benessere del sistema immunitario. Frutta e verdura sono elementi fondamentali poiché contengono una lunga serie di vitamine e minerali come vitamina C, vitamina A e zinco, che concorrono a mantenere una buona funzionalità immunitaria.

L'organismo fa affidamento su un apporto costante di vitamine, in particolare di vitamina C, presente in frutta e verdura, per proteggere le cellule dallo stress ossidativo e supportare le funzioni immunitarie. Il sistema immunitario dispone inoltre di suoi "reparti speciali" composti dai globuli bianchi. I globuli bianchi producono proteine specializzate, gli anticorpi, che cercano e distruggono virus e batteri che hanno invaso l'organismo. Poiché gli anticorpi sono proteine, l'organismo deve ricevere un adeguato apporto proteico per poter produrre gli anticorpi di cui ha bisogno.

Cibi ad alto contenuto di proteine (come pesce, cibi a base di soia, pollame, carni magre e latticini magri) forniscono gli elementi fondamentali di cui l'organismo ha bisogno per produrre queste proteine specializzate oltre a importanti vitamine e minerali come le vitamine B2 e B12, zinco e rame, anch'essi utili per il benessere del sistema immunitario.

La buona nutrizione facilita sicuramente il benessere. E per aiutare l'organismo a combattere le intrusioni dei nemici, dobbiamo dare al nostro esercito interno la migliore nutrizione possibile.

**Scritto da Susan Bowerman MS, RD, CSSD,
Nutrionista Herbalife e dietologa abilitata**