

Durante la pandemia  
**COME AUMENTARE CON LA DIETA  
LE NOSTRE DIFESE IMMUNITARIE**



Esiste un rapporto molto stretto tra alimentazione equilibrata e “resilienza”, termine diventato di moda durante il Covid 19 per esprimere la capacità di affrontare e superare un periodo particolarmente difficile, con processi che permettono di mantenere uno stato di benessere generale, nonostante gli eventi avversi.

A conferma del suo impegno nei confronti della salute mondiale, l'OMS riconosce che “la resilienza riveste un ruolo determinante in tutti gli obiettivi di uno sviluppo sostenibile”.

La resilienza è anche al centro della sezione

“Mind the gap” sul sito dell' Iadsa, Associazione italiana impegnata alla conoscenza di un corretto utilizzo degli integratori alimentari.

La pandemia ha rivelato quanto sia importante il sistema immunitario per garantire la nostra salute e come il rischio e la gravità delle infezioni possono variare in funzione dell'età.

“Più precisamente in tutte le fasi della vita - precisa Andrea Poli, Presidente di Nutrition Foundation of Italy - una corretta alimentazione diventa ottimo alleato per rafforzare le nostre difese immunitarie”.

In un recente articolo pubblicato dalla rivista “ Current Developments in Nutrition” si legge che due miliardi di persone nel mondo non consumano in quantità sufficiente dei nutrienti considerati indispensabili. Ciò significa che gran parte della popolazione mondiale, soprattutto quella delle fasce d'età più anziane, segue una dieta non sufficiente a supportare un corretto funzionamento del proprio sistema immunitario. Per far fronte a questa grave carenza, le soluzioni possono essere due: una migliore educazione alimentare e un corretto utilizzo degli integratori in genere.

La funzione immunitaria può essere migliorata ripristinando i micronutrienti carenti o mancanti, sempre ai livelli raccomandati e con il controllo di un medico nutrizionista.

Ecco un elenco di micronutrienti:

- La vitamina D è largamente coinvolta nella regolazione delle funzioni del sistema immunitario, una sua carenza può aumentare il rischio di infezioni; recenti studi concludono che una sua integrazione può ridurre il rischio di infezioni del tratto respiratorio sia nei bambini che negli adulti.
- La vitamina C favorisce la risposta dei globuli bianchi alle infezioni e all'eliminazione dei microrganismi patogeni; anche lei sembra contribuire soprattutto alla prevenzione delle infezioni respiratorie, a ridurre la gravità e la durata.
- L'acido folico e i folati sono vitamine del gruppo B, i secondi isolati la prima volta dalle foglie di spinaci, ma se i folati sono sostanze naturali, l'acido folico è una molecola di sintesi biochimica, presente solo nei supplementi vitaminici o negli

alimenti fortificati; entrambi sono importanti per lo sviluppo dell'embrione, quando nel feto cominciano a formarsi i diversi organi; il loro fabbisogno giornaliero per un adulto è di 0,4 mg, ma nelle donne in gravidanza questo valore aumenta a 0,6 mg; nel neonato per una carenza di folati si rischiano malformazioni congenite, mentre negli adulti può manifestarsi una minore resistenza all'uso prolungato di alcuni farmaci.

- La vitamina E protegge le cellule dell'organismo dallo stress ossidativo; diversi risultati clinici confermano un suo ruolo nel controllare le infezioni del tratto respiratorio.
- Un'adeguata assunzione di zinco è essenziale per il normale sviluppo e funzionamento delle cellule che partecipano alla risposta immunitaria.
- Per quanto riguarda il ferro, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa) ha riconosciuto il suo ruolo nel sistema immunitario dei bambini fino a 3 anni di età, individuando l'esistenza di una associazione di tipo causa-effetto tra l'apporto nella dieta di questo minerale e una normale funzionalità del sistema immunitario.
- Da uno studio biochimico risulta che aumentando una quantità controllata di selenio in soggetti che hanno nelle concentrazioni plasmatiche livelli bassi di questo elemento, si migliora l'immunità cellulare.
- A metà degli anni '70 si è scoperta l'importanza dello zinco per la nostra salute e da allora la Società italiana di nutrizione umana (Sinu) ne raccomanda l'assunzione nella dieta giornaliera (12 mg per l'uomo e 9 mg per la donna, 11 mg se la donna è in gravidanza), livelli che si raggiungono normalmente con una alimentazione equilibrata di proteine animali; tra le diverse funzioni dello zinco, oltre alla crescita mentale del neonato, c'è anche quella di proteggerci dalle infezioni.

Per notizie più dettagliate su questi argomenti, segnaliamo il sito [www.iadsa.org/mind-the-gap/english/fighting-fit#intro](http://www.iadsa.org/mind-the-gap/english/fighting-fit#intro)

**Giancarlo Sansoni**