



DOTT.SSA VALERIA TARABUSI
DIETISTA
valeria.tara@gmail.com

IL RUOLO DEGLI ALIMENTI- NELLA NOSTRA DIFFESA IMMUNITARIA

Gli alimenti con le loro proprietà possono influenzare positivamente le nostre difese immunitarie, se invece consumiamo cibi pesanti(es. fritti) o elaborati(es. merendine) andremo ad appesantire e indebolire il nostro organismo. Fare attenzione al menù che mettiamo in tavola ogni giorno è quindi il primo passo per rafforzare il nostro organismo.

Vediamo, nel pratico, alcuni esempi di alimenti da prediligere per evitare di intaccare in maniera negativa questo potente strumento che abbiamo all'interno del nostro corpo.

Acqua

La linfa è una parte fondamentale del nostro sistema immunitario e non può essere prodotta senza l'introduzione di acqua nel nostro organismo. Il corpo ha bisogno di idratarsi per assorbire le sostanze nutritive e ossigenare le cellule del nostro organismo. Senza un adeguato apporto di questo nutriente essenziale e livelli di ossigeno adeguati, il nostro sistema immunitario potrebbe andare incontro a una difficoltà nell'eliminazione di tossine. Bevete sempre a temperatura ambiente o tiepida, mai da frigo.

Agrumi

Limone, arancia, mandarino, bergamotto, cedro, pompelmo, clementina e limoni con il loro apporto di niacina, vitamina A e Vitamina C favoriscono l'assorbimento del ferro e creano una barriera utile a combattere malattie rafforzando l'organismo. Noto è anche il contenuto di sali minerali tra cui calcio, potassio e magnesio.

Ortaggi

Con proprietà vitaminiche analoghe troviamo anche zucca, rapa, melone cantalupo, carote particolarmente ricchi di beta carotene in grado di favorire la depurazione dell'organismo contrastando l'invecchiamento cellulare e supportano l'azione dei linfociti T utili ad eliminare i radicali liberi che danneggiano le nostre cellule. Un'altro ortaggio utilissimo che promuove la filtrazione renale di cui si mangia l'infiorescenza e gambo è il carciofo. Oltre a contenere un buon quantitativo di ferro e potassio ci aiuta a detossificare il fegato grazie all'elevato contenuto di cianina.

Verdura

Sono da prediligere quelle con un sapore amaro come tarassaco, radicchio e cuore di cicoria perché vanno a depurare e detossicare il fegato, il nostro organo di filtro e depurazione. Favoriscono la bile e la produzione di acido cloridrico all'interno del nostro stomaco favorendo la digestione.

Probiotici

Per facilitare la guarigione è necessario, rinforzare la flora batterica e microbica residente con il consumo di alimenti ricchi di probiotici naturali e fermenti. Possiamo assumere yogurt bianco non zuccherato, Kefir o alimenti fermentati ricchi di proteine ed enzimi vitali come il miso al posto del sale.



DOTT.SSA VALERIA TARABUSI
DIETISTA
valeria.tara@gmail.com

Cipolla e aglio

Esistono varie specie ma contengono tutte lo zolfo, sostanza attiva nell'inibizione della proliferazione batterica. Hanno molti antiossidanti come la vitamina A, C, E e le vitamine del gruppo B, minerali come ferro, fosforo, calcio, sodio e potassio. Nell'aglio la molecola più ricca in zolfo è l'alliina e quando l'aglio fresco viene danneggiato (tagliandolo o schiacciandolo), l'alliina viene convertita in allicina grazie all'azione di un particolare enzima, questa ha una potente azione antisettica. I flavonoidi invece presenti nella cipolla hanno un'azione diuretica.

Funghi

Riescono a modulare la normale risposta immunitaria aumentando la fisiologica capacità del nostro corpo di rispondere alle infezioni e malattie grazie al selenio e ai betaglucani. Uno dei più ricchi di proprietà è il Ganoderma Lucidum o Reishi, spesso consumato in polvere perché si presenta legnoso e molto amaro a causa degli acidi ganoderici, questo fungo ha la capacità di aumentare l'attivazione dei macrofagi e di conseguenza di incentivare l'attività di particolari cellule (NK) del sistema immunitario essenziali per riconoscere e distruggere cellule neoplastiche o infette da virus. Un'altro fungo medicinale è il Cordyceps, grazie alla cordicepina aumenta la resistenza fisica e protegge dai danni da radicali liberi.

Cioccolato fondente

Cercate di scegliere quello con una percentuale di pasta di cacao più elevata, contiene zinco per rafforzare le nostre difese e triptofano precursore della serotonina, prezioso aiuto per il nostro umore.

Tè verde e Té Puerh

Non subendo fermentazioni i benefici maggiori derivano dalla presenza delle catechine e dei loro derivati, in particolare l'EpigalloCatechinGallato. Questi polifenoli sono sostanze dalle proprietà biochimiche antiossidanti, in grado cioè di proteggere le cellule dai danni provocati dai radicali liberi. Bere del Tè di qualità ci fornisce anche la presenza di clorofilla, vitamina C ed E, manganese potassio e zinco.