

Difese immunitarie: quanto conta l'alimentazione?

written by Valentina Lopez | 02/02/2022



Non esistono singoli alimenti in grado di rafforzare il nostro organismo ma è importante curare lo stato nutrizionale nella sua totalità. Ecco qualche consiglio utile

Durante l'inverno l'organismo diventa più vulnerabile, soprattutto nei soggetti che non hanno uno stile di vita attivo e che non si nutrono in maniera adeguata. Sotto quest'ultimo profilo, variare gli alimenti e introdurre le giuste quantità, permette di assumere tutte le vitamine e i minerali utili a regolare la risposta immunitaria

Cos'è il sistema immunitario

Il sistema immunitario è una complessa **rete integrata di mediatori chimici e cellulari** che lavorano insieme per difendere l'organismo da agenti chimici, traumatici o infettivi. Le nostre difese

immunitarie, infatti, sono sempre pronte a intervenire per mantenere sano l'organismo, attuando due tipologie di difesa: **innata** e **adattativa**.

Immunità naturale e adattiva

La **difesa innata** o **immunità naturale** comprende barriere fisiche, chimiche e biologiche che intervengono come prima linea di difesa; pone l'organismo in allarme e sollecita l'immunità specifica. È presente fin dalla nascita e include le **barriere di superficie** (pelle, secrezioni come la saliva o il sudore) e **cellule specifiche** che mediano la risposta infiammatoria.

L'**immunità adattativa** interviene in un secondo momento rispetto a quella innata; consiste in una risposta potente e specifica contro un determinato agente estraneo.

Difese immunitarie: quanto conta il supporto dell'alimentazione

Non esistono singoli alimenti in grado di rafforzare le difese immunitarie ma è importante curare lo stato nutrizionale nella sua totalità. Ecco come:

1. **Consumare alimenti freschi e non industriali**, senza residui di antibiotici o fitofarmaci, e prodotti animali che provengano da allevamenti non intensivi
2. **Evitare di avere una dieta ricca di grassi e zuccheri** che aumenterebbe lo stato infiammatorio del soggetto. Aumentare il consumo di frutta e verdura, legumi e cereali integrali favorisce la salute dei batteri intestinali, implicati nello sviluppo del sistema immunitario e nella sua regolazione
3. **Consumare alimenti ricchi di vitamina C, D e A** che partecipano attivamente nella risposta immunitaria. I cinque [alimenti più ricchi di vitamina C](#) sono i peperoni, i kiwi, la rucola, le clementine e le fragole. La [vitamina D](#) è contenuta maggiormente in alcuni pesci, quali aringa, spigola, alici, sgombro, nei funghi e nelle uova. La vitamina A, infine, si trova soprattutto in carote, patate dolci, zucca, albicocche e cicoria
4. **Assumere alimenti ricchi di selenio e zinco**, quali il pesce (polpo, alici, orata, calamari), verdure (asparagi e fave) e frutta secca (anacardi, noci e pinoli)
5. **Consumare la [papaya fermentata](#) per tutto il periodo invernale**, per il suo effetto anti-infiammatorio e di modulazione della risposta immunitaria.

Eccesso di peso corporeo e sistema immunitario

È importante **prevenire tutte quelle condizioni metaboliche che aumentano il rischio di contrarre patologie** e che ne amplificano la gravità, quali l'obesità, il [diabete](#), la sindrome metabolica, ipertensione.

Il grasso corporeo non svolge solo funzioni di deposito, ma si tratta di un tessuto metabolicamente attivo che produce molecole che promuovono uno stato infiammatorio nell'organismo. L'**eccesso di grasso** nei soggetti obesi **può provocare un malfunzionamento del sistema immunitario**, che risponde in maniera meno efficace agli agenti patogeni.

Una dieta varia e uno stile di vita attivo aiutano a mantenersi normopeso, condizione essenziale per godere di un buono stato di salute e di una migliore risposta immunitaria.

Integrazione dei nutrienti

L'integrazione di qualsiasi nutriente dev'essere fatta solo in presenza di un'effettiva carenza o di particolari patologie, e **va sempre consigliata da un professionista** (medico, nutrizionista o

dietista).

È molto comune, soprattutto nel periodo invernale, assumere quantità superiori a quelle necessarie di integratori di vitamine (classici multivitaminici), con la convinzione di prevenire lo stato influenzale. Ciò è assolutamente sbagliato; la vitamina C, ad esempio, se assunta in eccesso viene eliminata con le urine e può dare effetti collaterali quali distensione addominale, diarrea e flatulenza.

Inoltre, dagli studi emerge che l'effetto dei nutrienti è più marcato se assunti attraverso gli alimenti, rispetto agli integratori. Questo presuppone che sia fondamentale l'interazione tra i vari nutrienti assunti con la dieta, piuttosto che i singoli componenti.