



## Mangiare bene ci rende più forti

**Avere buone abitudini a tavola serve a mantenere il peso forma e, soprattutto, a garantire la salute e prevenire diverse patologie. Ma qual è la corretta dieta per rafforzare il sistema immunitario?**



L'alimentazione serve anche a rafforzare il sistema immunitario (Foto © Canva).

Nell'ultimo decennio la medicina preventiva ha compiuto notevoli progressi, soprattutto nei Paesi economicamente più sviluppati. Le ricerche condotte hanno confermato quanto sia cruciale il **ruolo dell'alimentazione nel prevenire le malattie croniche**, la maggior parte delle quali ha forti correlazioni con la dieta. Poichè quest'ultima rafforza il sistema immunitario, appare importante conoscere i cibi che ne devono far parte.

## **Cibi funzionali: sostentamento e prevenzione**

Alla base dei **cibi funzionali**, definizione nata in Giappone, c'è il principio secondo il quale essi non rappresentano solo un sostentamento e un piacere per il palato ma assurgono anche alla funzione di **trasmettere benessere mentale e fisico**. Gli alimenti in questione, oltre a contribuire alla **prevenzione e riduzione dei fattori di rischio** per diverse patologie, **potenziano alcune funzioni fisiologiche**.

## **Microbiota e sistema immunitario**

Il **sistema immunitario umano** è in buona salute e viene rafforzato da un'**adeguata attività fisica** e un microbiota in equilibrio, un traguardo che si può raggiungere anche grazie a un'**alimentazione corretta** e all'**assunzione quotidiana di diversi alimenti funzionali**.

Il 70% del sistema immunitario umano risiede proprio nel **[microbiota dell'intestino](#)** il quale è il più grande degli altri microbioti tipici della pelle, delle vie respiratorie e del tratto urogenitale. Un

ruolo fondamentale per un **intestino salutare** è svolto dai **batteri in esso contenuti** che formano delle vere e proprie comunità ecologiche. Fin dai primi giorni di vita, infatti, i batteri modellano e rafforzano le strutture della barriera dell'intestino; si crea, così, una protezione contro antigeni, tossine o microbi potenzialmente pericolosi mentre si lasciano passare altri **nutrienti necessari alla salute**. In altre parole, la **superficie della mucosa intestinale** è l'interfaccia più critica fra organismo e ambiente, discriminando le molecole in ingresso e in uscita.



Il 70% del sistema immunitario umano risiede nel microbiota dell'intestino (Foto © Canva).

## La dieta corretta per rafforzare il sistema immunitario

Nel complesso dei meccanismi descritti, le abitudini alimentari giocano un ruolo importantissimo; una dieta varia ed equilibrata, infatti, salvaguarda la salute intestinale e, di conseguenza, il sistema immunitario. Esistono, in particolare, una serie di alimenti che, mangiati abitualmente, fortificano l'attività immunitaria e rendono il corpo più resistente all'attacco dei patogeni esterni.

## L'importanza dei probiotici per la salute intestinale

Primi fra tutti sono i **probiotici**, nello specifico *Lactobacillus acidophilus* e *Bifidobacterium bifidum*, che assecondano la salute intestinale e arricchiscono la flora. I loro effetti di potenziamento immunitario sono stati documentati in diversi studi di ricerca. Via libera, quindi, a **yogurt**, **kefir** e alimenti fermentati quali tempeh o tofu fermentato.

## Alimenti antiossidanti e antinfiammatori

Seguono poi gli **alimenti antiossidanti e antinfiammatori**. Il sistema immunitario dipende molto dalla comunicazione tra cellule e qualsiasi danno ai sistemi di segnale coinvolti si traduce in una risposta immunitaria ridotta. Il danno tissutale mediato dall'ossidazione rappresenta un pericolo poiché le cellule dei fagociti producono specie reattive dell'ossigeno (ROS) come parte della difesa del corpo contro le infezioni. Sono necessarie quantità di **antiossidanti neutralizzanti**, quindi, per prevenire danni alle cellule immunitarie stesse.

I principali alimenti con queste proprietà sono frutti rossi, olio extravergine di oliva, frutta secca, agrumi, kiwi, pomodori, verdure a foglia verde e spezie quali cannella, [curcuma](#) e peperoncino.



Alcuni alimenti che rendono più forte il sistema immunitario (Foto © Canva).

## Il selenio e le vitamine

Anche il **selenio assume importanza** in relazione alla **risposta immunitaria virale**. La carenza di questo nutriente è accompagnata da una perdita di immunocompetenza. Infatti, sia l'immunità cellulo-mediata che la funzione delle cellule B possono essere compromesse (cellule deputate alla produzione di anticorpi contro un antigene specifico). Alimenti ricchi di selenio sono i cereali come riso, kamut, mais ed orzo, noci brasiliane ed anacardi, [uova](#).

Risultano fondamentali anche le vitamine A, C ed E. La **carenza di vitamina A**, ad esempio, può

---

influire sulla funzione di diverse cellule del sistema immunitario, nell'attività fagocitica (difetto nella chemiotassi, adesione e capacità di generare metaboliti reattivi dell'ossigeno nei neutrofili) e compromissione dei linfociti B e T (che prendono parte alla risposta immunitaria). Alimenti ricchi di questa vitamina sono l'olio di fegato di merluzzo, le albicocche, i pomodori, i frutti di bosco, la paprika, il pepe cayenne, la patata dolce americana e il fegato.

La **vitamina E** è un potente antiossidante e ha la capacità di modulare le funzioni immunitarie dell'ospite. Quando è carente, la maggior parte dei parametri immunitari mostrano una tendenza al ribasso, che è associata a un aumento delle malattie infettive e dei tumori. Nel caso contrario, l'integrazione di vitamina E ha diversi benefici. Da questo punto di vista, sono consigliati l'olio extravergine di oliva, l'olio di mais e di semi, l'[olio di cocco](#), l'olio di fegato di merluzzo, i vari [semi oleosi](#), la frutta secca, il germe e la crusca di frumento.

La **vitamina C**, infine, oltre a essere un'importante antiossidante ha dimostrato di esercitare **effetti antinfiammatori** nell'uomo e negli studi sugli animali. È contenuta, e quindi vanno inseriti nella dieta, litchi, agrumi, kiwi, peperoni gialli e rossi, peperoncino e broccoli. Non vanno chiaramente dimenticate altre vitamine quali D e quelle del gruppo B che hanno diverse funzioni tra cui modulare anch'esse l'immunità.

## Conclusioni

Se "prevenire è meglio che curare", per essere forti e in salute è indispensabile fare attenzione alla **dieta per rafforzare il sistema immunitario**. Mangiare in modo equilibrato e nutriente, prediligendo alcuni alimenti, è la chiave per garantire un intestino sano e un sistema immunitario perfettamente funzionante.

Quando i micronutrienti ottenuti dall'alimentazione risultano insufficienti, può essere necessario il supporto di integratori alimentari. Una merenda perfetta per il nostro sistema immunitario, ad esempio, è il **kefir con frutti di bosco, semi di zucca e cannella**.



Kefir con frutti di bosco, semi di zucca e cannella (Foto © Francesca Trasimeno).

**Data di creazione**

10/02/2021

**Autore**

francesca-trasimeno