

## La dieta che rinforza le difese immunitarie

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Dieta](#) » [Benessere](#) »

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Il nostro sistema immunitario è in grado di proteggerci ventiquattro ore su ventiquattro dai continui attacchi di virus e batteri. Anche se noi non ce ne accorgiamo infatti il nostro organismo è bersagliato continuamente dai loro attacchi. Le cellule del sistema immunitario sono dislocate in varie parti del corpo, ma si concentrano soprattutto in quei punti dove l'organismo viene a contatto con l'ambiente esterno. Le vie respiratorie, la pelle e le pareti dell'intestino sono solo alcune delle molte strade che germi e batteri possono prendere per attaccare l'organismo ma, una volta che un nemico della [salute](#) è entrato, tocca al **sistema immunitario** combatterlo e neutralizzarlo. Da queste poche parole risulta semplice comprendere come sia importante, anzi vitale, tenere in perfetta efficienza il nostro sistema immunitario. Noi possiamo fare molto grazie all'alimentazione, da curare seguendo alcuni semplicissimi consigli.

### Occhio alla bilancia!

Innanzitutto è necessario che il corpo umano disponga di **energia in quantità sufficiente**. Pertanto è importante alimentarsi correttamente, senza eccedere né in un senso né nell'altro. Una [alimentazione](#) insufficiente infatti determina un serio rischio di infezioni ma anche un apporto calorico troppo alto può influire negativamente sul sistema immunitario. Sovrappeso e obesità infatti sono strettamente legati a diversi tipi di infezioni. Dobbiamo perciò tener sempre sotto controllo il nostro peso, tentando di tenerlo sempre in prossimità del nostro pesoforma. La [dieta](#) quotidiana inoltre, deve fornire all'organismo anche tutta una serie di **proteine** (sostanze indispensabili per la ricostruzione delle cellule immunitarie) ed essere **povera di grassi**. Un eccesso di lipidi infatti rende meno efficace e più lento l'azione del sistema immunitario.

### Gli "spazzini" del corpo umano: le vitamine.

Una azione protettiva fondamentale è svolta dalle **vitamine**, definiti dagli esperti come i veri "spazzini dell'organismo". Le vitamine infatti agiscono contro i **radicali liberi**, responsabili dell'invecchiamento cellulare. Se presenti in quantità elevate, i radicali liberi avviano una azione distruttiva che può coinvolgere lo stesso sistema immunitario. Le vitamine che meglio contrastano tale azione sono quelle del gruppo A, C ed E ma anche quelle del gruppo B risultano fondamentali, in quanto in grado di stimolare i meccanismi di protezione incrementando la produzione di cellule immunitarie. Un'eccezionale riserva di vitamine è contenuta in uno dei frutti più gustosi: il **kiwi**. 100 grammi di polpa di kiwi infatti contengono ben 85 milligrammi di vitamina C, più del doppio di pompelmi e arance. Mangiando un solo kiwi quindi si ottiene il 120% di vitamina C di cui il corpo necessita quotidianamente. Un kiwi al giorno, specialmente in inverno, è un ottimo sistema per prevenire

raffreddori e influenza. Il kiwi però contiene anche altre sostanze salutari, come il **potassio**, sostanza che ha un fondamentale ruolo nella regolazione della pressione sanguigna. Altre sostanze benefiche contenute nei kiwi sono la **luteina**, che svolge un'azione simile alla vitamina A e l'**acido folico**, necessario alla sintesi di [proteine](#) e del DNA.

Vero e proprio concentrato di proteine (purtroppo scartato nella produzione delle farine) è il **germe di grano** (ne contiene addirittura il 28% in più della carne). Grazie al suo altissimo contenuto di vitamina E, è un ottimo alleato contro i radicali liberi e recenti studi hanno dimostrato che riesce anche a proteggere dall'ossidazione altre vitamine, come la vitamina A e la C.

### **Lo Zinco: il cacciatore dei radicali liberi.**

I **linfociti T**, detti anche globuli bianchi, sono tra le cellule immunitarie più importanti perché fagocitano letteralmente le cellule dannose per il nostro organismo. A svolgere un ruolo chiave nella difesa della nostra [salute](#), proprio perché interviene nel processo di stimolazione, maturazione e proliferazione dei linfociti T, è lo **Zinco**. Lo Zinco inoltre, svolge anche un'altra importantissima funzione: quella di "cacciatore" di radicali liberi. Come se non bastasse, lo Zinco è responsabile di molte altre reazioni del nostro organismo, favorendo una corretta e proficua utilizzazione delle [proteine](#), nonché dei [carboidrati](#) e dei [grassi](#).

Nando Merisi