



## La giusta nutrizione dopo una convalescenza

di [Francesca Brigida](#)  
per [Dieta-Dimagrante.com](#)  
© Tutti i diritti Riservati



### La giusta nutrizione dopo una convalescenza

§§§googlestart§§§

Dopo aver passato un periodo di **stress fisico** per il tuo organismo, a causa di un' **influenza** o di un qualsiasi **stato febbrile** , si passa alla fase della **convalescenza** , una fase molto delicata per la ripresa totale del tuo corpo. In questa fase, infatti, bisogna seguire un'alimentazione attenta, ricca di [nutrienti](#) preziosi.

Questo stile alimentare, di cui ora ci occuperemo, serve per stimolare il sistema immunitario e al recupero di [energia](#) per il tuo corpo, spossato per il "**caos infiammatorio**" attraversato.



Nella fase di convalescenza bisogna rispettare alcune regole, per far sì che il tuo organismo possa ritornare in sesto il prima possibile. La prima cosa da fare è quella di **rimanere a riposo** per un certo lasso di tempo, senza esagerare con sforzi fisici e mentali: un atteggiamento di sfida con la ripresa fisica significherebbe solo prolungare la convalescenza, in quanto il corpo ha bisogno obbligatoriamente di una ripresa e per permetterglielo bisogna obbligatoriamente sottoporsi a un riposo discreto. Questa difficile regola da rispettare, a causa delle fatiche quotidiane, si sa che la maggior parte dei pazienti già al secondo giorno senza febbre riprendono le faccende domestiche, escono a fare





la spesa, ritornano in ufficio dietro la loro scrivania. La domanda che dovete porvi non deve riguardare la vostra resistenza, ossia "Posso farcela a riprendere senza riposo dopo la febbre?", ma dovrebbe essere: "Se non riposo dopo uno stato febbrile, a cosa vado incontro? I tempi della convalescenza si allungano?". §§§googlemean§§§ La risposta, più di una se volete, è che i tempi di convalescenza si allungano, o, addirittura, rischiate di prendervi una bella ricaduta che altro non farà che peggiorare la situazione.

Se non vi è proprio possibile mancare da lavoro perché non vi sono concessi giorni di malattia, o perché ne avete presi già tanti, rimediate il tutto con una **dieta accurata** e attenta alla vostra ripresa fisica. Un'alimentazione equilibrata e sana, che fornisca tutti i nutrienti necessari è indispensabile per avere buoni meccanismi di difesa immunitaria: l'organismo è così messo in condizione di rispondere meglio a qualsiasi attacco di **virus e batteri**.

**L'alimentazione è anche un modo per prevenire un'influenza, una febbre, un raffreddore... come?** Ricordandosi dell'importanza di un corretto stile alimentare anche quando si possiede una [salute](#) ferrea, e non ricorrere a un regime alimentare sano solo dopo essersi ammalati.

Se durante l'influenza o la febbre, come si è soliti fare, si assumono **antibiotici**, sappiate che questi, oltre ad agire sui responsabili del vostro malessere, agiscono anche sulla vostra **flora intestinale**. In sintesi, ricordate che la flora intestinale va mantenuta integra, in quanto svolge un ruolo indispensabile nelle funzioni digestive, nella sintesi delle **vitamine** e di altri [nutrienti](#). Inoltre, uno dei suoi compiti è anche quello di impedire lo sviluppo di **agenti patogeni** nel **colon**. Ecco perché, in caso di influenza, febbre, o anche in caso di irritazione temporanea delle vie digestive, si prescrive al paziente, per una o due settimane al massimo, **fermenti lattici** da integrare con la prima colazione. In commercio è possibile trovare diversi alimenti che ne contengano in buone quantità, come yogurt, kefir, lattici fermentati: questi prodotti vengono denominati probiotici e sono addizionati di vari fermenti che resistono meglio all'acidità gastrica arrivando più numerosi là dove servono.

Un sintomo comune a tutti coloro che affrontano uno stato di infiammazione e poi convalescente, è la **mancanza di appetito**, conseguita anche da una certa nausea al solo pensiero di certi alimenti. Ecco che allora bisogna un po' sforzarsi per ingerire i nutrienti che più ci servono per la ripresa. In linea generale, è importante non cedere ai peccati di gola, come abuso di cioccolatini e caramelle, ma scegliere pietanze cucinate semplicemente, con pochi [grassi](#) e facilmente digeribili, che non stressino il fisico già indebolito. Altri cibi da evitare durante la convalescenza sono: frittture, salumi e formaggi [grassi](#), [dolci](#) ipercalorici e superalcolici. La [dieta](#) ideale per la convalescenza prevede cereali, frutta e verdura, un corretto apporto di [proteine](#) e grassi, assumere cibi ricchi di tutte le vitamine in generale, in particolare della C per il suo ruolo immunostimolante e di quelle del gruppo B (dalla B1 alla B12) indispensabili negli stati di affaticamento per ridare [energia](#), aiutare il cervello e stimolare il processo di guarigione.

Ecco un "**menu tipo**" da seguire per i tuoi giorni di convalescenza, contenente tutti i nutrienti di cui hai bisogno per riprenderti. Questo menu è ricco di minerali (potassio, fosforo, calcio, magnesio, zinco e selenio), di [fibre](#) e fermenti lattici per ripristinare la funzionalità intestinale.

- **COLAZIONE:** Uno yogurt magro - Con muesli a base di fiocchi di cereali, frutta secca e semi (due cucchiaini).
- **SPUNTINO:** Una spremuta di agrumi.
- **PRANZO:** [riso](#) integrale speziato (zenzero, alloro, rosmarino ecc.) - Filetto di salmone con broccoletti al cartoccio - Una fettina di pane integrale (30 g).
- **MERENDA:** Un frutto di stagione - Della frutta secca (2-3 noci, mandorle, nocciole ecc.).





[Dieta](#) | [Herbalife](#) | [Catalogo prodotti](#) | [Nutrizione](#) | [Alimentazione](#) | [Dimagrire](#) | [Consulenza](#)



Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

