

[cedior.com](https://www.cedior.com)

# I migliori cibi per aumentare le difese immunitarie

by *Redazione CEDIOR*

9–12 minuti



## I migliori cibi per aumentare le difese immunitarie

Avere un sistema immunitario efficiente è fondamentale per difenderci dalle malattie e dalle infezioni. L'alimentazione è una delle prime fonti di benessere e scegliere i cibi giusti aiuta a stare bene e ad avere più energia per affrontare i periodi di maggiore stress per l'organismo, come per esempio i cambi stagione o momenti di impegno psicofisico particolarmente elevato.

**Cosa si può fare per alzare le nostre difese**

**immunitarie?** Quali sono gli alimenti e le sostanze utili che non dovrebbero mai mancare nella nostra alimentazione? **E' importante mangiare cibi ricchi di vitamine e di antiossidanti ma anche in grado di riequilibrare l'intestino, da cui dipendono le reazioni immunitarie e la gestione dello stress.** Vediamo nel dettaglio la frutta e la verdura che non dovrebbe mai mancare nella nostra lista della spesa. Prima di tutto però facciamo chiarezza: siamo certi di sapere cos'è il sistema immunitario e come lavora?

**Cos'è il sistema immunitario, il nostro alleato nascosto**

**La più importante difesa che abbiamo contro i virus, in assenza di farmaci inibitori, è il nostro sistema immunitario. E proprio la nostra alimentazione svolge un ruolo essenziale nello suo sviluppo e mantenimento.** Il sistema immunitario è formato dagli organi – milza, timo, linfonodi, tonsille, appendice -, i tessuti linfatici, i globuli bianchi e i mediatori chimici cioè le molecole che mettono in comunicazione tra loro le diverse parti del sistema.

Il sistema immunitario svolge principalmente 3 funzioni:

1. Protegge l'organismo dagli agenti patogeni esterni

2. Rimuove le cellule, i tessuti e i globuli rossi danneggiati, invecchiati o morti
3. Riconoscere e rimuove le cellule anomale, come per esempio quelle tumorali

Per far questo ha bisogno di sostegno e forze che fortunatamente l'uomo può comodamente introdurre attraverso gli alimenti.

## **I nutrienti essenziali per un sistema immunitario sano**

**Per scongiurare le carenze nutrizionali** che possono compromettere la risposta immunitaria e renderci maggiormente esposti alle infezioni – causate sia da virus che da batteri – e alle malattie, **è bene fare il pieno di:**

- **Glutatione:** prodotto dal nostro organismo, si trova anche in alcuni vegetali tra cui l'asparago, l'avocado, gli spinaci, le pesche e le mele. Ci sono poi alimenti in grado di stimolare la produzione di Glutatione come aglio, cipolla, frutta e verdura di colore rosso.
- **Vitamina C:** le principali fonti sono uva, peperoni, peperoncino, ribes nero, timo fresco, coriandolo, erba cipollina, prezzemolo, rucola, crucifere (cavolo, cime di rapa, verza, broccoli), kiwi e solo per ultimi gli agrumi – a differenza di ciò che si pensa;
- **Vitamina E:** avocado e kiwi;
- **Vitamina D:** i funghi rappresentano l'unica fonte

vegetale;

- **Beta-Carotene:** si trova maggiormente in peperoni, peperoncino, carote, albicocche, zucca, prezzemolo, pomodori maturi, broccolo e cavolo verde;
- **Vitamina B6** che si trova in avocado, spinaci e broccoli;
- **Selenio e Zinco**, metalli importanti per la loro attività antiossidante, si trovano nei legumi.

## **Non dimentichiamo l'intestino**

Molta della frutta e della verdura già nominate, perché ricche di antiossidanti e vitamine necessarie per il sistema immunitario, danno anche un grande beneficio all'intestino. Non dimentichiamo, infatti, che **l'intestino è l'organo del corpo umano da cui dipende non solo l'assimilazione del cibo (quasi il 90% di quello che mangiamo), ma anche le reazioni immunitarie e la gestione dello stress fisico.** Senza un intestino che funziona bene siamo assolutamente carenti in quanto a capacità di

difesa rispetto all'aggressione di microrganismi, stress, allergie e malattie di vario tipo e non solo di quelle correlate all'apparato gastrointestinale.

L'aglio è indispensabile in quanto contiene zolfo, una sostanza in grado di inibire la crescita batterica e mantenere pulito l'intestino. Contiene anche l'allicina e il solfuro, due sostanze che stimolano la riproduzione e moltiplicazione cellulare necessaria per combattere le infezioni. L'allicina ha effetti antibiotici, antimicrobici e antifungini, aumentando sensibilmente le difese immunitarie. Per questo motivo chi integra l'aglio nella propria alimentazione con regolarità soffre di quasi il 50% in meno di malanni stagionali e guarisce in tempi più brevi da influenze e raffreddori.

## **I 10 alimenti che aiutano il sistema immunitario**

Prendiamo nota degli alimenti che non devono assolutamente mancare nella **nostra lista della spesa** per supportare il sistema immunitario con i cibi giusti

1) **Limone**: un vero alimento-farmaco: è antisettico, diuretico e rafforza il sistema immunitario. In primavera si trovano i bei limoni primo fiore, grandi e pieni di succo. Se ne possono usare un paio di fette al mattino in infusione in acqua tiepida per cominciare bene la giornata e poi insaporire con il loro succo le verdure verdi e fare così scorta di vitamina C. Una scorza fatta bollire in acqua aiuta la digestione, meglio se con un pezzetto di zenzero. Per estrarre più succo tagliate sempre il limone nel senso della lunghezza.

2) **Aglio**: ricco di allicina è un tocco sano per l'intestino. Mangiato crudo, per esempio per condire pesce o carne, è perfetto per prevenire raffreddori e dare energia. Se avete l'impressione che sia un po' pesante per la digestione, utilizzatelo sempre privo dell'anima oppure lasciatelo bollire nel latte e riducetelo in crema. Sarà più compatibile con la vita sociale.

3) **Zenzero**: aiuta a combattere le infezioni. E' una radice che apporta elevati benefici alla salute ed è proprio per questo che viene largamente utilizzata nella cucina orientale da secoli. Lo zenzero contiene parecchi antiossidanti che oltre a combattere le infezioni, contrastano l'invecchiamento cellulare. Si può utilizzare

fresco, grattato sopra il pesce o nelle centrifughe, oppure essiccato, da polverizzare e aggiungere a piatti caldi o freddi.

4) **Kiwi**: ricchi di vitamina C sono l'ideale in questa stagione. Il kiwi contiene anche vitamina E, rame e ferro. E' la combinazione tra queste sostanze che ne fanno un frutto antisettico per eccellenza. E' inoltre rinfrescante, dissetante e diuretico: l'acido ascorbico contenuto nel kiwi è in grado di trasformare il colesterolo in sali biliari, espellendolo dall'organismo e riequilibrando funzioni fisiologiche importanti, con un effetto detox potentissimo. E sappiamo bene quanto un organismo purificato sia sempre più forte.

5) **Ribes**: ha proprietà antiinfiammatorie infatti pare che le gemme di ribes nero abbiano un'azione simile a quella del cortisone. Anche il ribes presenta un elevato contenuto di vitamina C, contiene anche acido citrico, acido malico, flavonoidi, antociani, acidi polinsaturi e oligoelementi che garantiscono un'azione astringente, rinfrescante e protettiva nei confronti della retina, dei vasi e dei capillari. Per le sue caratteristiche diuretiche e depurative è amato dalle donne che cercano di combattere la ritenzione idrica e la cellulite. Consumato succo di limone e menta è un ottimo e rinfrescante spuntino.

6) **Prezzemolo**: consumare regolarmente prezzemolo crudo stimola l'aumento delle difese immunitarie, rinforza il sistema circolatorio e

fluidifica il sangue. Inoltre è anche un'ottima fonte di betacarotene dall'azione antiossidante, utile quindi per proteggere la pelle. Contiene anche parecchio calcio, fondamentale per la remineralizzazione delle ossa, dei capelli e delle unghie. In insalata, in pinzimonio o semplicemente come tocco ad ogni ricetta. Infatti si dice proprio "Sei come il prezzemolo" perché si può trovare dappertutto.

7) **Ruola**: contiene molto ferro che, in sinergia con la vitamina C, viene maggiormente assorbito. Infatti è proprio la vitamina C che riesce a fare assimilare il ferro all'organismo se consumati contemporaneamente. Presenti anche le vitamine E, A, J, B, F e K -queste ultime sono utili per rinforzare le funzioni del fegato-; contiene betacarotene, utile all'organismo per le proprietà antiossidanti e protettive della pelle. Ricordiamo che, oltre alla ruola, tutte le verdure amare aiutano a rafforzare il sistema immunitario: radicchio, cicoria, tarassaco e catalogna.

8) **Funghi**: alzano le difese immunitarie, contengono infatti betaglucani, immunostimolanti che attivano i globuli bianchi, responsabili della difesa contro infezioni da virus e batteri. Crudi o cotti non perdono le loro caratteristiche, bisogna solo fare attenzione a non mangiarne troppi.

9) **Cipolle**: hanno proprietà antisettiche e antibatteriche anzi le leggende popolari ci tramandano proprio che le cipolle sono in grado di assorbire i batteri. Non vorremmo esagerare ma qualcosa di vero in questa credenza popolare c'è. Proprio come l'aglio, anche la cipolla è un rimedio naturale contro i disturbi da raffreddamento. Tagliatene qualche fetta dentro alle vostre insalate, usatele per insaporire minestre di verdura e risotti e vedrete che saranno un ottimo alleato per combattere influenza e raffreddore.

10) **Spinaci**: sono una grande fonte di vitamina C e di acido folico, in grado quindi di rafforzare il sistema immunitario e riparare le cellule. Questo ortaggio a foglia verde è anche capace di mantenere il corpo ben idratato e di aumentare i livelli di energia. Veri e propri alleati del

benessere da consumare preferibilmente crudo in insalato o appena scottato. Se li bollite in acqua cercate poi di riutilizzarla per non perdere nemmeno una parte di tutti i suoi importanti nutrienti.