



LA DIETA PER RAFFORZARE LE DIFESE IMMUNITARIE, CELESTINI: “FONDAMENTALI LE VITAMINE A COLAZIONE”

25 Gennaio 2021 

L'AQUILA – Una buona alimentazione è una delle prime fonti di benessere così come un sistema immunitario efficiente è fondamentale per difenderci da malattie e infezioni. Concetti universali che valgono sempre, ma ancora di più in un periodo di emergenza sanitaria come quello che sta vivendo tutto il pianeta.

Cosa si può davvero fare per aumentare le difese immunitarie e rafforzare l'organismo? E soprattutto, quali sono gli alimenti che non dovrebbero mai mancare nella nostra alimentazione?

Secondo la biologa nutrizionista **Valentina Celestini**, dello studio Nutribio al civico 63 di Piazza Duomo all'Aquila, “oltre a tutte le precauzioni igieniche sui ormai siamo tutti abituati, l'alimentazione può contribuire a tenere lontani tutti i virus, non solo il Covid”.

“I nostri migliori amici – spiega la nutrizionista a *Virtù Quotidiane* – sono le vitamine e i sali minerali che non devono mancare nell'arco di tutta la giornata, fin dalla colazione. Le vitamine del gruppo B sono molto importanti, non solo nella prevenzione dei virus, ma anche nell'eventuale fase post virus come elemento ricostituente e rafforzativo di tutto l'organismo. Dopo l'infezione virale infatti, le vitamine del gruppo B sono rilevanti per la ricostruzione delle cellule”.

Stano ai consigli dell'esperta in nutrizione, a colazione dunque è preferibile optare per una fetta di pane integrale con la marmellata al posto di fette biscottate, biscotti industriali o croissant.

“Il grano integrale è infatti ricco di vitamina B – spiega – , poi se abbiniamo anche uno yogurt, o latte per chi lo digerisce, e della frutta secca, come una decina di mandorle o noci, possiamo aumentare anche l'apporto di vitamina D per regolare l'intestino e sostenere così l'azione di entrambi gli apporti vitaminici. Inoltre, è bene assumere anche la vitamina C che troviamo negli agrumi freschi e ben conservati”.

Questa è la colazione ideale per rafforzare difese immunitarie e intestino. Per il pranzo e la cena “non deve mai mancare una porzione di verdura” avverte la biologa “indispensabile anche abbinata alla pasta oppure alla pizza”.



In fatto di integratori alimentari poi “in questo periodo si è aperta la corsa alla lattoferrina per contrastare il Covid. Alcune evidenze scientifiche dimostrano la sua efficacia nella prevenzione dei sintomi del virus, soprattutto nei soggetti positivi asintomatici. Quindi è assolutamente vero che la lattoferrina aumenta le difese immunitarie ma – avverte la Celestini – un uso smodato di integratori è sconsigliabile e necessita di una consulenza medica”.

Oltre alla lattoferrina, si può ricorrere a integratori a base di echinacea associati al colostro, sostanze che rafforzano l’organismo e quindi aumentano anche le difese immunitarie oppure “assumere il polline che in aggiunta rinvigorisce fisico e mente con una buona dose di energia”.