

# Difese immunitarie e recupero



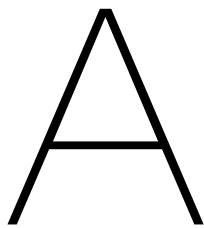
## Sport, alimentazione e integrazione

Ripartire dopo influenze e malattie da raffreddamento non è facile, ecco perchè diventa importante l'aiuto di vitamine, sali minerali e prodotti naturali. L'importanza di un adeguato supporto nutrizionale, i suggerimenti per una corretta supplementazione e i vantaggi di una costante attività fisica

**A cura del team medico di Optima Salute e dei farmacisti Valore Salute**



il network di Farmacie che  
ha come valore la tua salute



Arrivati a metà dell'inverno, ci si pongono invariabilmente gli stessi interrogativi: come proteggersi da qui alla primavera che verrà dai rigurgiti di influenze e malattie da raffreddamento? Come riemergere se ne siamo già stati colpiti? Quali aiuti può darci

una giusta alimentazione e, soprattutto, lo sport, sia esso inteso come quello prettamente di stagione (ergo: sci e settimana bianca) che come attività cittadina all'aperto?

Di questo parleremo in questo speciale mensile, cercando di fornirvi le dritte giuste per stare sempre in salute e in forma.

## Come mantenere il fisico in perfetta efficienza

Contro gli attacchi esterni di patogeni (virus, batteri...), la nostra principale difesa è costituita dal sistema immunitario, che per questo va sempre tenuto in perfetta efficienza. Ma in numerose occasioni, a causa di un indebolimento generale del fisico, in concomitanza con patologie e situazioni debilitanti (stati influenzali, freddo, umidità, cambi di stagione, eccessiva esposizione solare) questo "schermo" si indebolisce, diventa più predisposto alle infezioni e lascia filtrare i patogeni invasori.

Non bastano più, in sostanza, le nostre barriere naturali come succhi gastrici, flora batterica, epidermide e muco, non sono sufficienti le difese antigeno-specifiche come anticorpi e linfociti T, ma oltre ad adottare un regime alimentare corretto bisogna ricorrere a soluzioni mirate di integrazione per ripristinare rafforzare le difese immunitarie.

**“La vitamina B aiuta la trasformazione dei principi nutritivi del cibo in energia e protegge il sistema immunitario”**

I prodotti utili per effettuare questa vera e propria cura, che riguarda anche il campo della prevenzione, vanno dai prebiotici ai probiotici, cioè a miliardi di fermenti lattici vivi, che, stimolando le risposte immunitarie, contribuiscono a eliminare i microrganismi invasori, le sostanze tossiche e le cellule degenerate.

Ragguardevole il supporto della vitamina B, che aiuta la trasformazione dei principi nutritivi del cibo in energia, ma anche salute ed efficienza generale del sistema immunitario. E poi echinacea e sambu-

co, dalle proprietà immunostimolanti, lo zinco, che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, per prevenire o rendere meno aggressivi gli attacchi dei più comuni fastidi stagionali.

Un posto importante lo merita anche la Vitamina C, un antiossidante che protegge le cellule dai danni causati dai radicali liberi, dunque presidio fondamentale in caso di raffreddori, mal di gola e simil-influenze stagionali.

Come vedremo nel dettaglio parlando di alimentazione, vitamine e sali minerali, cioè i due cardini più importanti per una corretta prevenzione e soprattutto per il recupero post-influenza li possiamo trovare naturalmente in macronutrienti come frutta e verdura, ma per essere sicuri del loro assorbimento e del loro apporto si può ricorrere all'assunzione di specifici integratori, i quali, a dosaggio mirato, velocizzano la fase di convalescenza, portando in breve tempo il nostro metabolismo alle sue normali attività.

Devono essere utilizzati dopo influenze lunghe o recidivanti, nelle persone che hanno un'alimentazione scorretta, negli anziani e nei bambini, mediamente da un minimo di 10 giorni ad un massimo di 30.

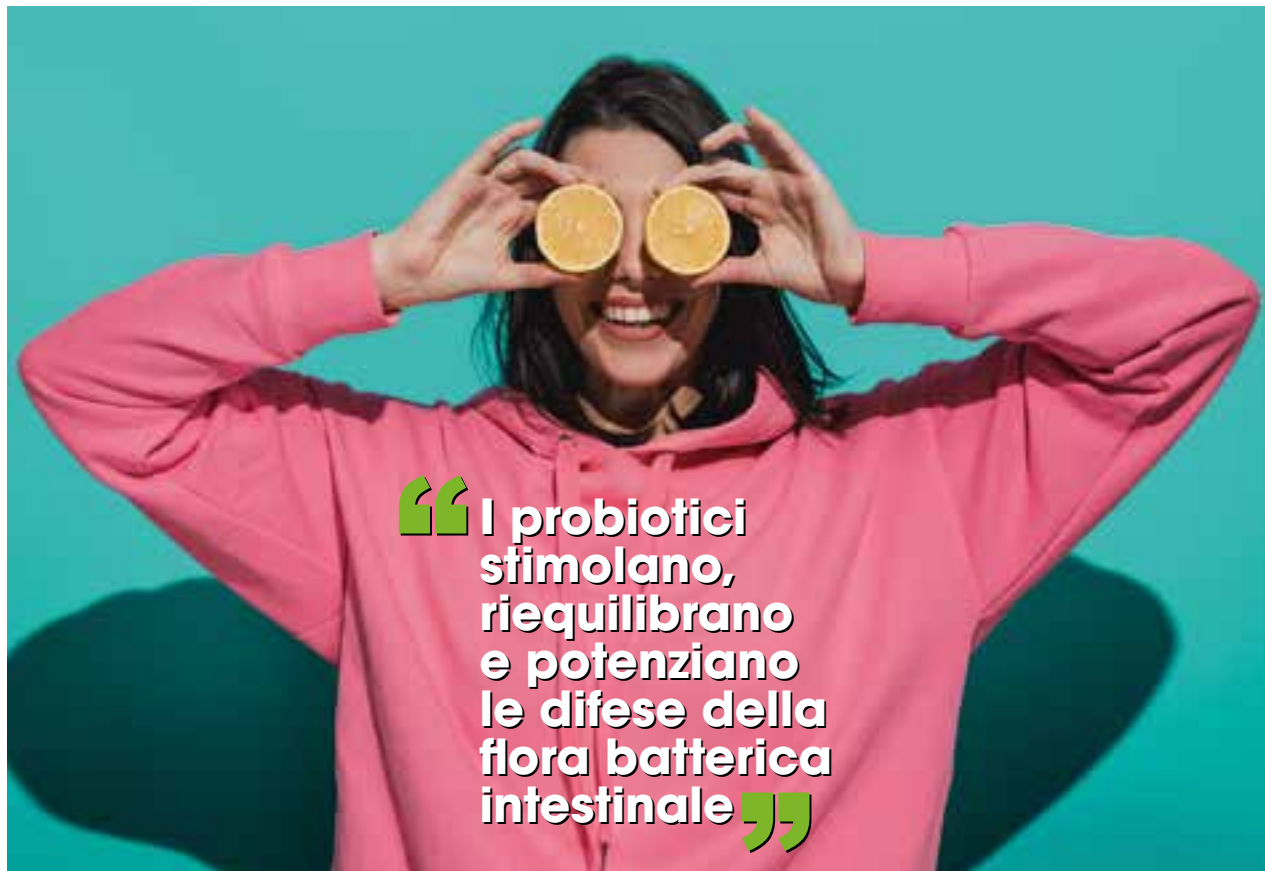
### Complesso B

Come accennato, questo gruppo di vitamine, del quale parliamo più diffusamente a pagina 19, aiuta nel recupero in generale ed ha la proprietà specifica di contribuire al riequilibrio della funzione intestinale, specialmente dopo aver subito pesanti influenze gastrointestinali. Una persona adulta necessita normalmente di 2-2,5 microgrammi al giorno. Prima, invece, si passa da 0,5 mcg del lattante a 0,7-1,4 per bambini dai 4 agli 11 anni.

In caso di gravidanza o allattamento il fabbisogno medio giornaliero è di 2,2 e 2,6 mcg.

### Vitamina C

In questo caso il dosaggio consigliato deve essere di almeno 150 mg al giorno, da aumentare a 400 nel



“ I probiotici stimolano, riequilibrano e potenziano le difese della flora batterica intestinale ”

caso si sia fumatori.

La vitamina C (acido ascorbico) presenta interessanti caratteristiche fra le quali quella di essere un potente antiossidante in quanto, localizzata all'interno del citoplasma, protegge la cellula dall'invecchiamento precoce provocato dai radicali liberi (prodotti tossici altamente reattivi derivati dalle reazioni biologiche nelle quali è impegnato l'ossigeno). Inoltre, rappresenta un concreto sostegno per il nostro sistema immunitario rafforzando le sue capacità di risposta ai più svariati stimoli infettivi. È, per esempio, fondamentale come nutrimento per le cellule della prima difesa (es.: mucose della bocca).

## Magnesio

Si tratta di un minerale essenziale, contenuto nel nostro corpo. In quello di un adulto abbiamo circa 20-28 g di magnesio, di cui il 60% nelle ossa, il 39% nei compartimenti intracellulari e circa l'1% nei liquidi extracellulari. Purtroppo i dati scientifici dicono che un italiano su cinque ha carenza di questo importante oligoelemento, ma in pochi sanno che cos'è e come reintegrarlo. In effetti il magnesio è responsabile di molti processi metabolici essenziali, come la produzione di energia del glucosio, la sintesi delle proteine dell'acido nucleico, la formazione dell'urea, la trasmissione degli impulsi muscolari, la trasmissione nervosa e la stabilità elettrica cellulare,

è coinvolto come co-fattore in oltre 350 reazioni tra gli enzimi e contribuisce a gestire ansia e stress, oltre che a prevenire l'osteoporosi e i dolori legati al ciclo mestruale.

Ha dunque un'importanza fondamentale per il nostro organismo, tanto che in un soggetto adulto sano l'apporto necessario è da 3 a 4,5 mg per kg di peso, mediamente 350 mg per gli uomini e 300 mg per le donne, sufficienti per il mantenimento del bilancio. Questa dose nelle donne è aumentabile fino a 450 mg nel periodo di gravidanza e allattamento. Come ci accorgiamo della carenza di magnesio? Occhio a questi sintomi: nausea e vomito, diarrea, ipertensione, spasmi e debolezze muscolari, insufficienza cardiaca, confusione, tremori, cambiamenti di personalità, apprensione e perdita della coordinazione.

La sua mancanza riveste un ruolo fondamentale nelle donne che si avvicinano alla menopausa e per quante soffrono di sindrome pre-mestruale con relativa sofferenza fisica a ridosso del ciclo.

Come integratore post-influenzale contribuisce ad attenuare la spiacevole sensazione di avere le "ossa rotte".

## Probiotici

Sono importantissimi per stimolare, riequilibrare, potenziare e mantenere le nostre difese naturali al



livello più importante, quello intestinale.

La flora batterica intestinale, è bene ricordare, è stata spesso paragonata a un “organo nascosto e dimenticato” che nel suo insieme, in un uomo adulto, può pesare fino ad 1,5 kg.

I microrganismi che la costituiscono assolvono molti compiti fondamentali per la vita, come l'assorbimento di sostanze nutritive, la produzione di vitamine ed un'importante azione sinergica con il sistema immunitario: nel colon, infatti, si trovano circa 33 milioni di batteri per centimetro quadrato!

La nostra flora batterica intestinale è costituita principalmente da batteri anaerobi (per esempio Bacteroides, bifidobatteri) che sono molto più numerosi di quelli aerobi (come Escherichia e lattobacilli), ma l'importante è l'equilibrio tra le diverse specie ed in particolar modo tra i 3 grandi gruppi: batteri nocivi, batteri neutri (che diventano nocivi solo in determinate condizioni) e batteri buoni.

In condizioni normali, i microrganismi nocivi sono tenuti sotto controllo dall'intera flora batterica: ma non è sempre così. Sono note da tempo le alterazioni della flora intestinale in seguito a terapia antibiotica, oppure in situazioni, anche temporanee, di immunodeficienza, di stati patologici o in caso di stress fisico ed emozionale. Anche l'avanzare dell'età e variazioni improvvise dell'alimentazione o la malnutrizione possono incidere sulla composizione e le attività della flora intestinale.

Per aiutare a prevenire alcune di queste situazioni, i batteri “buoni” dovrebbero contribuire a riportare la flora di nuovo in equilibrio. La prima regola per favorire l'efficienza della flora batterica intestinale è mantenere una corretta alimentazione e cercare di

eliminare le condizioni che hanno determinato l'alterazione.

Un grande aiuto, come detto, viene dai probiotici, ovvero microrganismi vivi (fermenti lattici) che si trovano in alcuni prodotti alimentari fermentati (kefir, yogurt, crauti, verdure fermentate) o negli integratori specifici sotto forma di gocce, pastiglie, capsule o bustine.

Se assunti regolarmente, sono in grado di influenzare positivamente l'ecosistema intestinale, promuovere e migliorare le funzioni di equilibrio fisiologico dell'organismo, attraverso un insieme di effetti aggiuntivi rispetto alle normali attività nutrizionali, esercitando, quindi, funzioni benefiche per l'organismo.

Numerosi studi hanno, infatti, evidenziato una serie di effetti positivi dei probiotici sull'organismo umano, che vanno dal contribuire a mantenere la flora intestinale bilanciata (supporto dei batteri benefici e soppressione delle attività dei batteri nocivi) al supporto della funzionalità intestinale fino al rinforzo del sistema immunitario.

Potenziati benefici di alcuni probiotici sulla salute degli uomini sono:

- Riduzione dell'incidenza o della severità delle infezioni gastrointestinali
- Miglioramento delle difese naturali
- Miglioramento delle funzioni intestinali

Queste importanti proprietà, però, variano da ceppo a ceppo di probiotico e dipendono anche dalle quantità assunte.

I tipi più comuni sono forme di Lactobacillus e Bifidobacterium, a volte combinate con Streptococcus thermophilus.

# L'importante aiuto degli integratori naturali

Nel campo specifico del contrasto alle forme influenzali, anche fuori stagione e del rafforzamento del sistema immunitario un valido aiuto arriva dagli integratori naturali e dalla fitoterapia in generale. Per riprendere tono, rimettersi in forma e combattere la spossatezza fisica sono consigliati l'**eleuterococco** (40 gocce diluite in un po' d'acqua da prendere ogni

mattina, appena svegli), oppure il **ginseng** (4 gocce al mattino) o la **pappa reale** (mezzo cucchiaino per gli adulti e una punta di cucchiaino per i bambini, al mattino). Riepiloghiamo qui di seguito le proprietà di altre sostanze naturali alle quali ricorrere sempre dopo essersi consultati col medico o col farmacista di fiducia.

## **Echinacea**

Mantiene alte le difese immunitarie del nostro organismo meglio di qualsiasi altro rimedio.

## **Lapacho**

Indicata per stimolare quella parte di sistema immunitario adibito a sconfiggere i virus.

## **Propoli**

Se avete mal di gola oppure un raffreddore, la propoli è in assoluto il rimedio invernale più diffuso e reperibile ed ha ottime proprietà antibatteriche. Contiene vitamine del gruppo B, vitamina C ed E, sali minerali, flavonoidi, balsami, composti di natura aromatica, aminoacidi e molte altre sostanze. È una pianta essenziale nelle affezioni delle prime vie respiratorie: è usata soprattutto in caso di mal di gola, tosse, faringite, rinite, tonsillite, otite e sinusite.

## **Uncaria**

È una radice che ha la proprietà di aumentare le difese immunitarie. Se associata all'estratto di salice è ottima contro raffreddori e tossi stagionali. È considerata un antibiotico naturale, a bassa tossicità e senza effetti collaterali. Si applica anche in caso di artriti e reumatismi.

## **Rosa canina**

Contenendo essenzialmente vitamina C, s'impiega nel trattamento di malattie influenzali, nei raffreddori, come prevenzione delle malattie virali a carico dell'apparato respiratorio; è consigliata non solo nel cambio di stagione (aumenta, infatti, le difese immunitarie), ma anche negli stati allergici, nelle infiammazioni e negli stati di debilitazione.

## **Spirea e salice**

Contengono principi molto simili all'acido acetilsalicilico e servono a contrastare la febbre.

## **Sambuco**

Aumentando la secrezione del sudore è usato essenzialmente contro la tosse secca e la faringite.

## **Altea, malva e piantaggine**

Erbe ricche di mucillagini emollienti che agiscono sulle mucose proteggendole dalle irritazioni.

## **Menta, pino, timo e liquirizia**

Indicati contro la tosse grassa, poiché contengono oli essenziali e saponine che stimolano la formazione di muco e lo rendono fluido favorendone così l'espettorazione.



# Come sfruttare al massimo il supporto dell'alimentazione

Oltre ad avvalersi del prezioso aiuto degli integratori, in prima battuta bisogna concentrarsi sui benefici indotti naturalmente dall'alimentazione di tutti i giorni. Esaminiamo caso per caso dove trovare e come sfruttare quello che generalmente mettiamo in tavola.

## Magnesio

È il minerale che regola la formazione della serotonina, il cosiddetto ormone del buonumore, che agendo sui recettori specifici del cervello svolge un'azione analgesica, antidepressiva e stabilizzante del tono dell'umore. Gli alimenti ricchi di magnesio sono il **cioccolato** (meglio quello fondente, dal 70% in su), **legumi** e **cereali integrali** (raccomandazione importante visto che gran parte del magnesio viene rimosso dai processi di raffinazione) come **avena, riso, miglio e grano saraceno, verdure a foglia verde, mele, semi oleosi tipo quelli di zucca, noci e mandorle**. In generale le diete ricche in vegetali e cereali integrali hanno quindi un contenuto di magnesio maggiore rispetto a quello di diete ricche di carni, prodotti caseari e alimenti raffinati.

## Vitamine

Rappresentano un vero e proprio carico di salute:

ricche di vitamine, minerali, fibre e antiossidanti contrastano l'invecchiamento cellulare e preven- gono malattie come arteriosclerosi e infarto. Alcuni esempi specifici: la **melagrana**, contribuendo a regolare i livelli di colesterolo, è in grado di offrire una buona protezione anche in caso di disturbi cardio-vascolari.

Dalla **zucca** invece possiamo ricavare un altro alimento le cui dimensioni sono inversamente proporzionali ai benefici nutrizionali, ovvero i semi, che presentano un elevato contenuto di triptofano, un aminoacido precursore della serotonina, che contribuisce ad assicurarci non soltanto di vivere le nostre giornate all'insegna del buonumore, ma anche ad aiutarci nel riposo delle ore notturne. Contengono acidi grassi essenziali omega3 (i semi sono fondamentali per chi non mangia pesce), la cui presenza permane in un alimento estratto da essi a freddo: l'olio di semi di zucca. Abbassano i livelli di colesterolo nel sangue, essendo ricchi di fibre e di fitosteroli e hanno proprietà antinfiammatorie.

Relativamente al discorso **omega3** (acidi grassi estremamente importanti per la prevenzione ma anche per la terapia delle patologie cardio-vascolari) un altro alimento fondamentale per avere il loro ap-





porto è la frutta secca (**mandorle, nocciole, noci, anacardi**) che non deve mancare sulle nostre tavole. È ottima anche come spuntino spezza-fame, soprattutto per chi è inappetente, ad esempio i bambini, oppure per chi è sempre di fretta e grande fonte di energia per gli sportivi.

“**Le verdure a foglia verde, in special modo spinaci, bietole e verze costituiscono un vero e proprio serbatoio vitaminico**”

Proseguendo con alcuni consigli pratici, i **kiwi** sono indicati per chi ha bisogno di regolarità intestinale. Sono una bomba di vitamina C, quindi ottimi per potenziare il sistema immunitario e prevenire i raffreddori. Consumarli al mattino è una mossa intelligente per affrontare al meglio la giornata e per regolarizzare l'intestino.

Tra le verdure indichiamo i **carciofi**, il cui contenu-

to in cinarina (la sostanza che li rende amarognoli) conferisce a questo alimento proprietà digestive. Gli organi emuntori, in particolare il fegato, traggono grande beneficio dal consumo di questo alimento dell'autunno che favorisce la secrezione degli acidi biliari oltre che la diuresi.

Altre verdure a foglia verde su cui possiamo far cadere le nostre scelte culinarie sono gli **spinaci**, le **bietole** e le **verze**, che sono un vero e proprio serbatoio vitaminico.

Contengono vitamina A, C, E, B5 e K. Hanno anche un elevato contenuto di antiossidanti che aiuta a contrastare l'insorgenza di radicali liberi e come abbiamo detto prima, sono verdure ricche di magnesio per la produzione di serotonina. Sono inoltre alimenti ricchi di ferro, in particolar modo gli **spinaci, carciofi, broccoli e cavoli**.

Da non dimenticare le radici, come lo **zenzero**, ottimo per combattere disturbi gastrointestinali, regolare la digestione e contrastare la nausea, ma soprattutto come valido alleato anche per i malanni stagionali come influenza, raffreddore e dolori reumatici. Basta far bollire due o tre rondelle di radice nell'acqua insieme a una scorza di limone e avrete un ottimo infuso digestivo e protettivo.

Infine i **funghi**, composti per la maggior parte da acqua, sono anzitutto ipocalorici ma contengono molti minerali e svariate proteine diverse a seconda della specie, oltre ad alcune vitamine come la B e la D.



## Più sport, più protezione, più recupero, meno malattie

Spesso ci si chiede il perché del verificarsi di situazioni apparentemente contraddittorie: chi fa sport all'aperto, anche nei mesi freddi, si ammala di meno; lo sport funziona da ricostituente naturale, fisico e psicologico anche dopo una forma influenzale.

Com'è possibile? I medici sportivi spiegano che allenarsi con regolarità comporta numerosi vantaggi, anche quello di stimolare il sistema immunitario, che ha il compito di difendere l'organismo dai patogeni esterni, specialmente virus e batteri.

Questo è tanto più vero nella stagione invernale, quando il virus dell'influenza e gli agenti responsabili delle malattie da raffreddamento colpiscono e "stendono a letto" milioni di persone.

Gli sportivi hanno un'ulteriore protezione derivante dagli adattamenti provocati dall'attività fisica: l'optimum è costituito da tre sedute settimanali di attività aerobica e una di palestra con uso di modesti sovraccarichi per stimolare il tono e il trofismo muscolare. La durata di ogni sessione dovrebbe essere compresa tra 40 e 60 minuti, per permettere all'organismo un recupero completo tra una seduta e l'altra. Parliamo di adattamenti per identificare quelle modificazioni nell'organismo che si instaurano dopo almeno sei mesi di attività fisica, e che rimangono stabili per un lungo periodo (più lontano nel tempo è l'inizio dell'attività, maggiore è la loro durata quando la pratica sportiva viene sospesa);

gli adattamenti devono essere differenziati dagli aggiustamenti, transitorie modificazioni che iniziano con l'allenamento e cessano al termine dello stesso.

**“Allenarsi con regolarità aumenta le difese dell'organismo contro patogeni esterni, specialmente virus e batteri”**

Un esempio chiarirà meglio il concetto: l'aumento della frequenza cardiaca e di quella respiratoria, che si verificano iniziando uno sforzo, rappresentano aggiustamenti, transitori perché regrediscono poco dopo l'interruzione; invece la bradicardia a riposo, cioè la diminuzione del numero dei battiti cardiaci, che si determina dopo un congruo periodo di allenamento, è un adattamento, perché permane indipendentemente dalla sessione di allenamento e si mantiene inalterata, come detto, anche per un periodo più o meno lungo dopo l'interruzione della



pratica sportiva. Un aumento delle difese immunitarie costituisce un altro importante adattamento nell'organismo, tanto più potente e significativo nei periodi di epidemie influenzali o nelle situazioni in cui l'organismo è sottoposto all'attacco di agenti patogeni: infatti un organismo si ammala quando gli agenti eziologici delle malattie, con cui abitualmente viene a contatto, prevalgono sulle difese immunitarie. A questo punto dobbiamo però porre delle condizioni precise: anche nello sport ci vuole una certa moderazione.

Una cosa è l'agonismo strenuo, un'altra la pratica costante ma moderata. Cioè: aumentare il numero delle sedute o la durata di ciascuna di esse comporta un miglioramento della capacità di prestazione di un atleta, se il carico di lavoro somministrato è adeguato per qualità e intensità.

Anche in questo caso, gli adattamenti instaurati sono i responsabili del miglioramento, però, superato un certo limite, variabile da individuo a individuo, l'organismo è sottoposto a uno stress, sia dal punto di vista fisico che psichico, che da positivo può determinare a volte una diminuzione delle difese immunitarie, e di conseguenza una maggiore suscettibilità alle infezioni.

Non dobbiamo però vedere questo come un fenomeno del tutto negativo, perché rappresenta un'ulteriore valvola di scarico contro gli eccessi: la natura, tramite la malattia, ci informa in un certo senso che si è superato il limite di sicurezza per la nostra salute e ci fa dire basta per il tempo necessario a ripristinare le condizioni precedenti.

Perciò, in conclusione, l'attività sportiva è sicuramente positiva per migliorare anche le difese immunitarie, ma, una volta raggiunto un determinato livello prestativo, prima di incrementare ulteriormente il carico di lavoro bisogna stabilizzarlo per un certo periodo di tempo, al fine di permettere all'organismo di creare stabilmente gli adattamenti cui si faceva cenno prima, e questo anche da un punto di vista immunitario.

**“Dopo una malattia infettiva di natura virale, ancor di più se influenzale l'attività va ripresa con cautela”**

Un utile corollario a quanto esposto è di riprendere l'attività sportiva usando cautela e moderazione, specialmente dopo una malattia infettiva di natura virale, ancor di più se influenzale: il virus difatti si annida in tutto l'organismo, soprattutto nei punti critici, e, finché le difese immunitarie non hanno ripreso il sopravvento (e ricordiamo questo è più facile in uno sportivo), si possono avere infiammazioni a tendini, muscoli (e anche il cuore lo è) e articolazioni.



# Sciatori a febbraio, podisti a primavera

È vero, ogni stagione ha il suo sport preferito, ma ragionando su quanto abbiamo appena spiegato, è ovvio che l'importante, sia dal punto di vista fisico che psicologico, è mantenere un'attività sportiva costante, per tutto l'anno. E considerando che la corsa è la base di tutti gli sport potremmo ben dire che se si riesce ad essere podisti 365 giorni all'anno, avremo meno problemi in questo periodo per affrontare una vacanza o qualche weekend sugli sci.

Del resto, mentre a febbraio grazie al freddo intenso la neve regge a lungo e si può sciare fino a tardi, a marzo con il clima decisamente più dolce forse si scierà un po' meno ma con talmente tante ore a disposizione ci si può dedicare anche a passeggiate al cospetto di panorami straordinari e tranquilli relax al sole.

Quanto alla preparazione specifica prima di inforcare gli sci e dunque sottoporre il proprio fisico a prove impegnative, in particolar modo per le ginocchia, perno della rotazione di tutta l'articolazione (essendo la caviglia bloccata all'interno dello scarpone) sarà bene eseguire lavori specifici di tonifi-

cazione su quadricipiti e bicipiti femorali. E anche per la spalla, spesso soggetta a lussazione in caso di caduta. Un buon preparatore, un medico sportivo o un personal trainer saranno anche in grado di suggerire gli esercizi giusti per ridare agilità e potenza al vostro corpo, anche usando l'arma di corsi collettivi in palestra di yoga, pilates, ginnastica propriocettiva o isometrica.

Una volta arrivati in montagna ricordate sempre i consigli di base: al risveglio eseguite uno stretching moderato, per almeno 5'; in seguito prima di infilare gli sci e partire, scaldate i muscoli delle gambe anche soltanto con una robusta camminata.

Al termine della giornata, al pari degli atleti di qualunque disciplina, è opportuno fare un blando defaticamento, che in questo caso consiste in una camminata in pianura di una decina di minuti o, per i più fortunati, in una leggera nuotata o pedalata sulla cyclette. Tutti optional che ormai si trovano in albergo o nelle stazioni sciistiche.

E dormite, riposare, recuperate. La stanchezza e il sonno arretrato possono diventare armi improprie contro le quali combattere una volta sulle piste.

“ Prima della Settimana Bianca è sempre bene tonificare quadricipiti e bicipiti femorali, per rinforzare le ginocchia ”



