



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Alimentazione e difese immunitarie

02 Marzo 2020



La prima linea difensiva del nostro organismo contro virus, batteri, funghi, ecc. è il nostro **sistema immunitario**, con le sue tante cellule, di tanti tipi diversi e dotate di tanti e differenti meccanismi di azione. Capaci però di lavorare 24 ore su 24 per neutralizzare gli agenti patogeni e riparare i danni da loro prodotti.

**L'alimentazione influisce sulla efficienza delle difese immunitarie** e può sia rafforzarle che indebolirle. Chi è denutrito o si alimenta abitualmente in modo squilibrato (poca frutta, verdure, cereali integrali e legumi, e troppi zuccheri e grassi) è più esposto ad ammalarsi e a contrarre infezioni. Al contrario, un buono stato di nutrizione, assicurato da una **alimentazione abituale completa ed equilibrata**, abbinato ad uno stile di vita sano (poco o niente alcool e fumo, una buona attività motoria, ecc.) garantisce il miglior funzionamento possibile del sistema difensivo del quale madre natura ci ha dotato.

**Non ci sono però sostanze nutritive "miracolose"** che rinforzino in tempi brevissimi il sistema immunitario. Ciò non toglie che alcune vitamine (come la C, la A e la D) e alcuni minerali (come zinco e selenio) nonché gli acidi grassi omega3 a lunga catena, presenti in quantità significative nei prodotti marini, siano utili, secondo varie modalità, per il

potenziamento delle nostre difese (azione dei globuli bianchi, produzione di anticorpi, ecc.).

E nella stessa ottica è anche molto importante che una corretta alimentazione cooperi a formare una **flora batterica** (microbiota intestinale) sana e giusta come composizione. Infatti il ruolo del microbiota intestinale è essenziale per mantenere in piena efficienza l'importantissimo sistema immunitario che è localizzato appunto nei 12 metri circa del nostro intestino: sistema che comprende ben il 70% di tutte le cellule che formano il sistema immunitario complessivo e che contribuisce in maniera decisiva alla difesa del nostro organismo nei confronti delle **aggressioni esterne**.

**Autore:** Marcello Ticca

**Data:** 4 marzo 2020