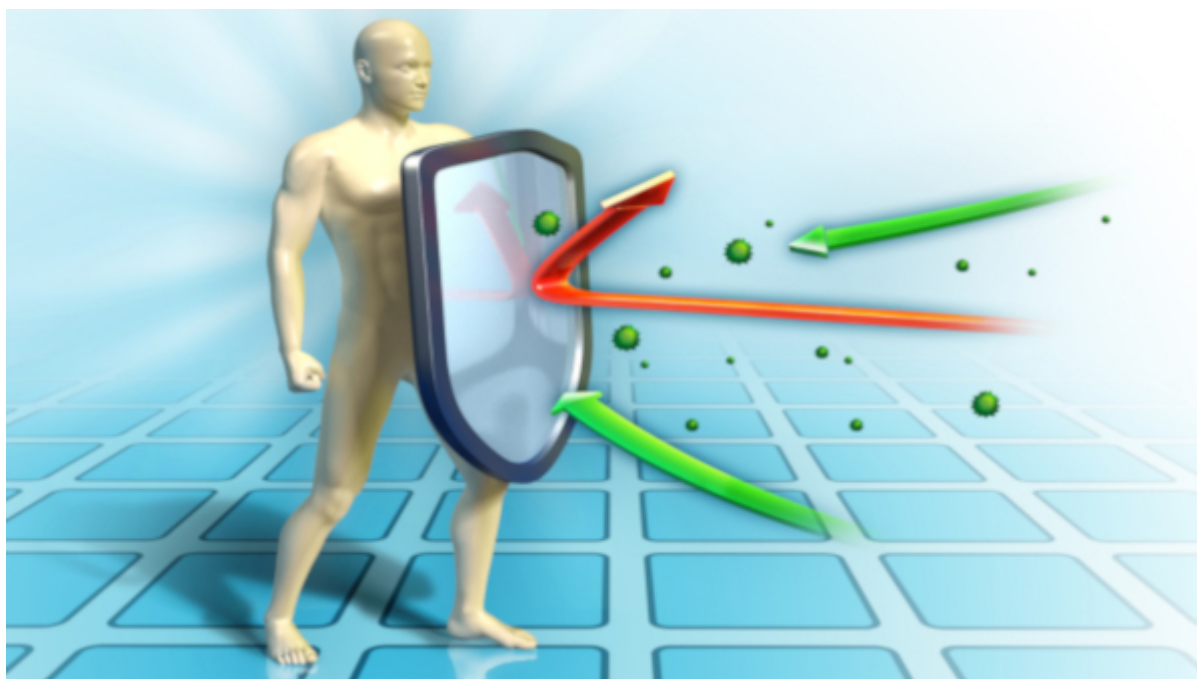




UNC  
CONSUMATORI.IT

## Mali di stagione: per difenderci nutriamo il sistema immunitario

10 Dicembre 2019



Come rafforzare il **sistema immunitario** con l'arrivo del grande freddo? Innanzitutto scegliendo la giusta alimentazione, perché è grazie ad alcuni specifici nutrienti che il sistema immunitario riesce a intervenire in modo tempestivo ed efficace.

Nella sua azione di difesa della nostra salute, il sistema immunitario ha una fedele e folta truppa al suo servizio: sono i milioni di **batteri** che costituiscono il microbiota intestinale e che, tra i tanti compiti che assolvono, hanno anche quello di "guidare" le cellule immunitarie nel distinguere i batteri "buoni" da quelli "cattivi" (i patogeni). Per questo il microbiota viene considerato un organo endocrino mentre l'apparato gastrointestinale rappresenta il più esteso "contact point" tra il sistema immunitario e gli stimoli esterni.

Ma, in concreto, di cosa hanno bisogno i batteri e le cellule intestinali per fare il loro dovere e rafforzare le nostre difese immunitarie? Di un pool di nutrienti, come **gli acidi grassi a catena corta**, che nutrono le cellule intestinali e riequilibrano il microbiota, producendo così effetti antinfiammatori. Il più importante è l'acido butirrico, il preferito dai batteri del colon: lo si trova in grandi quantità nei **formaggi stagionati**, come il

Parmigiano Reggiano, il Grana Padano e il Pecorino. C'è un altro valido motivo per cui questi formaggi stagionati sono efficaci nella dieta contro i mali di stagione. È la loro ricchezza di altri due elementi-chiave per “nutrire” il sistema immunitario: lo **zinco e la cistina**, indispensabili per sviluppare e mantenere attive le cellule che lo compongono.

Anche i **fermenti probiotici** sono importanti per difendersi dai mali di stagione. E non solo perché sono in grado di migliorare la microflora intestinale ma anche perché, come si è scoperto di recente, svolgono un ruolo positivo sulla barriera immunologica dell'intestino. Il modo più gustoso e sano per introdurli in modo regolare nell'**alimentazione** è consumare prodotti che ne contengano ceppi diversi, perché la sinergia stimola in modo più efficace il sistema immunitario. È quello che accade consumando yogurt, lattici fermentati e formaggi freschi in versione probiotica, come stracchino e crescenza.

A beneficiare del miglioramento della risposta immunitaria determinata dal consumo di formaggi probiotici sono soprattutto gli **anziani**: inserendo nella colazione una fetta di pane e formaggio probiotico vedono aumentare tutte le difese immunitarie, come ha dimostrato uno studio pubblicato su “FEMS Immunology & Medical Microbiology”.

**Autore:** Unione Nazionale Consumatori in collaborazione con Assolatte

**Data:** 9 dicembre 2019