



LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .15

Alimentazione e Prevenzione .6

L'influenza si cura anche a tavola

L'influenzato non deve digiunare perché, debilitato dal virus, ha bisogno di energie per riprendersi bene. E' buona norma assumere 4-5 pasti al giorno, scegliendo cibi leggeri e digeribili (riso o pasta in bianco, pesce, verdure cotte). E' necessario bere tanto (succhi di frutta, spremute, tè), specie in caso di nausea e vomito, per evitare la disidratazione.

Ma vediamo in dettaglio quali sono le sostanze che non devono mancare e dove attingerle.

La Vitamina C, rafforza le difese naturali dell'organismo. Sono molto indicati alimenti come gli agrumi, i kiwi, le albicocche, il melone, le fragole, e le carote.

Lo Zinco è un minerale molto importante per il buon funzionamento del sistema immunitario, favorisce la formazione di anticorpi. Alimenti che lo contengono sono: germe di grano, carne, cereali integrali, pesci di mare, molluschi.

La Vitamina A Stimola il sistema immunitario e la resistenza dell'apparato respiratorio. La troviamo nel latte, nelle uova, nel burro, nell'olio di fegato di merluzzo, nelle carote, negli spinaci, nei pomodori.



Le Vitamine del gruppo B favoriscono la formazione degli anticorpi. Le troviamo nel fegato, lievito di birra, cereali integrali e latticini.

Il Ferro è indispensabile per la formazione dell'emoglobina, che trasporta l'ossigeno nelle cellule. Potenzia la risposta immunitaria soprattutto negli anziani.

Verza, broccolo, cavolfiore, rafano, senape, ravanello, rapa, rucola favoriscono l'escrezione del muco, riducendo la permanenza del virus all'interno dell'apparato respiratorio.

Il peperoncino facilita la respirazione, in quanto aiuta il movimento delle cellule cigliate dei polmoni che servono ad espellere gli agenti irritanti. Il peperoncino contiene capsaicina, che ha un potere espettorante.

Fonte di questa Scheda:

Patrizia Valentina Arcuri della *Fondazione Centro Cardiologia e Cardiochirurgia A. De Gasperis* <http://www.degasperis.it/home.asp>

Data di compilazione della Scheda: Febbraio 2007

A cura di Elena Cervi - Biblioteca Medica

Arcispedale Santa Maria Nuova Reggio Emilia - <http://biblioteca.asmn.re.it>

Punto di Informazione per Pazienti - Biblioteca Medica - ASMN Reggio Emilia.