



Lotta al Coronavirus

aiutiamoci con l'Alimentazione

Paola Baggiani

Partito dalla Cina, il coronavirus SARS-CoV-2 responsabile della grave pandemia battezzata COVID-19 (Corona Virus Disease 19, in base all'anno di comparsa), fa parte di un genere di virus a RNA che causano diverse malattie nell'uomo, principalmente infezioni del tratto respiratorio.

Il meccanismo principale di trasmissione è quello per via aerea attraverso la saliva, o per contatto diretto ravvicinato, con la stretta di mano e toccando con le mani le

mucose di bocca, naso, occhi; il periodo di incubazione può arrivare fino a due settimane.

Quali sono i sintomi di questo nuovo virus? Febbre, tosse, raffreddore, mal di gola, fino a, nei casi più gravi, polmonite, sindrome respiratoria acuta grave fino alla morte. Al momento non esistono farmaci specifici contro l'infezione da SARS-CoV-2; viene utilizzata la combinazione di antivirali, e la messa a punto di un vaccino richiederà diversi mesi; pertanto il trattamento è sin-

tomatico e mirato, nei casi più gravi, al supporto della funzionalità respiratoria. Una buona alimentazione rafforzando le difese immunitarie può aiutare anche contro il COVID-19.

Numerose ricerche scientifiche provano che migliorando il nostro microbiota attraverso una corretta alimentazione si può rafforzare il sistema immunitario; d'altra parte uno squilibrio della flora batterica indebolisce il sistema immunitario facilitando le malattie. Il microbiota è facilmente influenzabile e modificabile dalle nostre abitudini alimentari, cioè dal tipo e dalla quantità di cibo, dei liquidi ingeriti, e delle sostanze e dei farmaci che assumiamo per via orale. Per il sistema immunitario sono fondamentali vitamine e sali minerali, a partire dalla vitamina C, presente negli agrumi, kiwi, fragole, pomodori, broccoli, cavoli e peperoni. Sono consigliati almeno 2 gr al giorno di vitamina C che possono essere raggiunti facilmente bevendo un bicchiere di spremuta e utilizzando il succo di limone per condire. La vitamina A è fondamentale per l'integrità degli epitelii e delle mucose e quindi per rafforzare l'immunità a livello dell'apparato respiratorio, organo bersaglio del Coronavirus. È presente in prodotti di origine animale come il latte, le uova, il fegato; precursori di questa vitamina si trovano anche nei vegetali come carote, patate e verdure a foglia verde.

La vitamina D, che è immunomodulante, induce cioè il sistema immunitario a produrre molecole ad azione antibatterica, è



presente nel salmone, pesce spada, sardine e tonno.

La vitamina E presente nella frutta secca e negli oli vegetali come quello di soia.

Le vitamine del gruppo B, diffuse in tutti gli alimenti sia animali che vegetali, come uova, legumi, frutta secca cavoli, broccoli spinaci, hanno anch'esse effetti positivi sul sistema immunitario.

Prezioso nell'ottimizzazione della risposta immunitaria anche il ruolo di minerali come il Calcio contenuto nelle uova, soia, legumi; del Magnesio contenuto nella frutta secca, nella soia e nelle verdure; dello Zinco contenuto nella carne rossa e nei fiocchi d'avena. È importante mantenere in equilibrio il microbiota intestinale evitando l'utilizzo frequente di farmaci come antibiotici, anti-infiammatori, antiacidi; e di alimenti pro-infiammatori come un eccesso di carboidrati e di zuccheri semplici che creano disbiosi. Importante assumere regolarmente la giusta quantità di cibi prebiotici o probiotici con abbondante uso di vegetali ricchi di fibre e oligoelementi; con un buon apporto di acidi grassi insaturi e polinsaturi come quelli dell'olio d'oliva, della frutta secca e del pesce.

In generale il modello da seguire è quello della dieta Mediterranea con cinque

porzioni al giorno di frutta e di verdura di stagione; basata sul consumo di cereali integrali, ricca di proteine magre con carni bianche, e un buon apporto di pesce almeno tre volte la settimana perchè ricco di acidi grassi essenziali come gli omega-3 che contengono elevate quantità di EPA e DHA importanti per il sistema immunitario per la loro forte funzione antinfiammatoria.

Consigliato negli spuntini o alla prima colazione, il consumo di yogurt e soprattutto di Kefir o altri lattici fermentati che tramite i fermenti lattici vivi che contengono rafforzano la flora batterica intestinale.

È poi fondamentale bere molta acqua per reidratarsi, bere thè specie quello verde e thè macha più ricchi di polifenoli rispetto al thè nero (ma non più di due tazze al giorno per il contenuto di teina). Bere tisane a base di limone e zenzero: il limone per la vitamina C e lo zenzero per l'azione riparativa sulle pareti gastrointestinali con protezione della flora batterica.

Per una nota dolce possiamo consumare il miele, noto per le proprietà antibatteriche grazie al contenuto in perossido di idrogeno, come dolcificante e al mattino alla prima colazione sul pane e fette biscottate. Un dado di cioccolato fondente che,

ricco di zinco, aiuta il sistema immunitario e soprattutto a ottimi effetti antidepressivi, perchè contiene triptofano precursore della serotonina il cosiddetto ormone della felicità, gratificante in questo momento di incertezza e di paura.

Privilegiare alimenti meno calorici e più digeribili, con attenzione ai condimenti, (preferire olio EVO); usare per cucinare l'aglio che è ricco di allicina, potente antibiotico e antimicrobico naturale; la curcuma spezia antiossidante ad alto potere antinfiammatorio. Attenzione ai prodotti raffinati e ai grassi saturi. Infine è importante prestare attenzione all'aspetto della sicurezza igienica degli alimenti. Attualmente non ci sono prove che il Coronavirus possa essere trasmesso dal cibo, ma poiché la trasmissione alimentare non può essere esclusa a priori, l'OMS raccomanda in via precauzionale, di evitare il consumo di alimenti crudi o poco cotti di origine animale (carne, pesce, uova e latte); i coronavirus sono sensibili alle normali condizioni di cottura e sono inattivati a 70°C.

Importante è mantenere separati gli alimenti cotti e crudi durante la preparazione e la conservazione in frigo; lavare accuratamente le verdure, e ovviamente lavare bene e spesso le mani.

