

# Dieta e influenza



Mal di gola, tosse, raffreddore, laringite, faringite sono alcuni esempi di malattie da raffreddamento. Sono fastidi che purtroppo si presentano puntuali ai primi freddi e colpiscono tutti senza distinzione. Sono problemi che di solito si risolvono in pochi giorni, protraendosi poi con spossatezza.

## Per un'efficace prevenzione delle malattie da raffreddamento occorre operare su più fronti

■ **Moderare le temperature negli ambienti** in cui si vive (non dovrebbe superare i 20-22° C) e prevedere una corretta umidificazione, in particolare delle camere da letto.

■ **Cambiare frequentemente aria** nel caso di locali affollati, possibilmente, soprattutto per i bambini, evitare i luoghi pubblici come i grandi magazzini, i cinema e le sale d'aspetto, data la facilità con cui si trasmettono i virus in questione.

■ È buona norma **verificare l'igiene delle mani** perché la pelle è uno degli habitat prediletti dai germi; quando è possibile lavare le mani con acqua tiepida, strofinando tra loro i palmi, in mezzo alle dita, il dorso e i polsi, asciugando quindi con asciugamani asciutti. Quando non è possibile, ideale è l'utilizzo di un Gel igienizzante mani: preferite i prodotti contenenti bilanciate percentuali di alcool, germicidi "fisiologici" e agenti lenitivi per mani già disidratate dal freddo invernale.

■ **Usare sciarpa e cappello e vestirsi adeguatamente**, preferibilmente a strati per avere la possibilità, se l'ambiente è caldo, di togliere qualche indumento. Il passaggio dei virus avviene facilmente attraverso l'inalazione di goccioline, perciò bisogna **avere cura di coprirsi il naso e la bocca** quando si tossisce o si starnutisce.

■ **Bere molto e consumare frutta e verdura in grande quantità.** Le vitamine e i sali minerali sviluppano infatti la nostra capacità di resistenza, soprattutto la vitamina C, che stimola le difese immunitarie, diminuisce

notevolmente l'intensità dei sintomi e riduce la durata dell'episodio infettivo. Ma non assumete troppe calorie perché d'inverno prevale "naturalmente" la sedentarietà sul movimento.

■ **Non eccedere con il consumo di zuccheri semplici e di latticini:** i grassi alimentari forniti da questi ultimi contribuiscono ad intensificare il processo infiammatorio e la produzione di muco.

■ **Praticare attività sportiva**, indispensabile per aumentare le difese.

■ **Smettere di fumare** riduce la sensibilità delle mucose all'attacco di agenti patogeni. Le sigarette, inibiscono l'attività delle ciglia vibratili dell'epitelio delle vie respiratorie, rendendo più difficile l'espulsione dei microrganismi.

■ **Evitare abusi di antibiotici.** La società attuale infatti utilizza l'antibiotico praticamente in qualsiasi situazione di febbre, dimenticando che è solo un sintomo ed esprime la reazione di un individuo verso alcuni agenti che lo hanno aggredito. L'antibiotico è un'ottima arma, e in alcune rare occasioni può essere utilizzato efficacemente, ma va ricordato che esso agisce solo sui batteri e sulle patologie derivanti (polmoniti, broncopolmoniti, tonsilliti batteriche), ma non sui virus, che sono invece la causa di più del 90% di raffreddori, tracheiti, laringiti, faringiti, ecc., anche con febbre.

Si sa che ogni antibiotico preso va ad alterare la normale flora microbica dell'individuo, riducendo inoltre la sua

capacità difensiva verso altre eventuali infezioni.

■ **L'integrità della parete intestinale e una corretta eubiosi sono di fondamentale importanza** per lo sviluppo e il mantenimento dell'immunità e della capacità difensiva dell'individuo. Più del 70% del nostro sistema immunitario è situato a livello intestinale, ed è proprio a questo livello che possiamo agire, con prodotti specifici (FERMENTIfast) per sostenere fisiologicamente il sistema immunitario e, allo stesso tempo, contrastare le allergie.



## Prevenzione

Da novembre a febbraio  
1 misurino di IMMUNOfast  
al dì a digiuno.

Sospensione ogni 3-4 settimane  
per una settimana durante la  
quale si assume 1 busta di  
FERMENTIfast al dì.

Il consiglio del tuo farmacista