

Elaborata la dieta antigelo per affrontare il brusco aumento dei casi di influenza



Aumentare le calorie consumate, iniziando la mattina con latte, miele o marmellata e portando poi a tavola soprattutto zuppe, verdure, legumi e frutta, aiuta a rafforzare, con l'apporto di vitamine, le difese immunitarie dal rischio dell'insorgenza dell'influenza favorita dal freddo gelido.

E' quanto consiglia la Coldiretti che ha elaborato la dieta antigelo per affrontare il brusco aumento dei casi di influenza con circa 374.000 casi nella seconda settimana che fanno salire quasi i 2,268 milioni il conto totale degli ammalati dall'inizio della sorveglianza.

Oltre a frutta a verdura ricca di antiossidanti nella dieta per sconfiggere l'influenza non devono mancare – continua la **Coldiretti** – latte, uova e alimenti ricchi di elementi probiotici quali yogurt e formaggi come il parmigiano e, per alcuni esperti, anche il miele e l'aglio, che contiene una sostanza, l'allicina, particolarmente attiva nella prevenzione. Con la discesa del termometro arriva anche il "permesso" ad aumentare le calorie consumate in relazione ad attività, sesso, età e necessità personali.

Fondamentale – sottolinea la Coldiretti – è assumere verdure di stagione, soprattutto quelle ricche di vitamina A (**spinaci, cicoria, zucca, ravanelli, zucchine, carote, broccoletti,**

ottimi anche cipolle e aglio possibilmente crudi per la valenza antibatterica non indifferente) perché danno il giusto quantitativo di sali minerali e vitamine antiossidanti che sono di grande aiuto per combattere le conseguenze dello stress del cambio di stagione sull'organismo. Nella dieta – prosegue la Coldiretti – non vanno trascurati piatti a base di legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave secche) perché contengono ferro e sono ricchi di fibre che aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali.

Per la frutta – evidenzia la **Coldiretti** – di grande importanza per il grande contenuto di vitamina C, è il consumo di frutta di stagione come i **kiwi, clementine e arance** rigorosamente italiane per evitare che i trasporti ne riducano il contenuto vitaminico. Va anche ricordato che in un soggetto normale l'assunzione di proteine deve essere compresa tra 0,8- 1,3 grammi di proteine per chilo di peso corporeo, per cui – conclude la Coldiretti – una buona dose di carne nella dieta non può fare che bene.