

Influenza, Coldiretti: 1 MLN a letto, dieta antivirale con miele e zuppe



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 afferma la Coldiretti che ha messo a punto una "dieta antivirale" con l'arrivo dell'influenza che ha già messo a letto oltre un milione di italiani secondo l'ultimo rapporto Influnet 2018.

I più colpiti – spiega la Coldiretti – sono i bambini sotto i cinque anni con un'incidenza di 8,7 casi ogni mille, mentre le regioni dove il virus sta arrivando con forza sono **Campania, Calabria e Sicilia e la provincia autonoma di Trento.**

Negli ultimi 15 anni – sottolinea la Coldiretti – le stagioni con il maggior numero di malati sono state quelle del 2017-2018, del 2004-2005 e del 2010-2011, mentre adesso la tendenza è in crescita ma non siamo ancora al picco massimo dell'influenza.

Per combattere l'epidemia – evidenzia la Coldiretti – oltre alle normali regole di igiene e ai farmaci in caso di necessità, anche la tavola gioca un ruolo strategico: oltre a frutta e verdura ricca di antiossidanti 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 corretta dose di carne nella dieta non può fare che bene.