

Influenza e Coronavirus: come puoi aiutare il tuo sistema immunitario?

V4_26-03-2020

Indicazioni per migliorare la tua risposta immunitaria ai virus.

- **Evitare l'uso di zucchero, miele** (compresi i prodotti dolcificati che contengono questi) e prodotti ricchi di zuccheri semplici come la frutta dolce;
- **Evitare l'uso di succhi di frutta e altri prodotti zuccherati** come bevande analcoliche, bevande a base di latte zuccherate e bevande a base di riso, che superano i 4 g. zuccheri per 100 g. di prodotto (vedi composizione). L'uso eccessivo di zuccheri singoli ha un effetto negativo sul sistema immunitario; pertanto utilizzalo solo in via eccezionale e preferibilmente diluito con acqua; usa bevande senza zuccheri semplici come acqua e tisane;
- **Evitare l'uso di tutti i prodotti latticini**, questi inibiscono l'assorbimento del ferro e dello zinco, sono acidificanti e quindi predisponendo ad un terreno infiammatorio e possono alterare la funzione delle membrane mucose, inducendo una maggior produzione di muco.
- **Evitare l'uso di bevande alcoliche**
- Mangiare preferibilmente alimenti **freschi e non raffinati**. Mangiare almeno 300 grammi di **verdure fresche** al giorno (varie!) comprese le verdure a foglia verde regolari.

- Assumere quotidianamente **zinco** (da 10 a 20 mg una volta al giorno) sotto forma di citrato o picolinato, o gluconato, o metionina di zinco. Dosi diverse si applicano ai bambini; si prega di chiedere direttamente al medico.; un giusto livello di zinco nelle nostre cellule è essenziale per la difesa antivirale;
- In caso di resistenza immunitaria ridotta (esempio: raffreddamento prolungato o influenza stagionale), o se si appartiene a uno dei gruppi a rischio (vedi sotto), utilizzare quotidianamente un preparato multivitaminico - assicurarsi che la quantità totale di zinco non superi i 30 mg al giorno;
- Assumere **vitamina D** (da 20-25 mcg = 800-1000 UI al giorno); altre dosi si applicano ai bambini, chiedere al medico la dose corretta;
- **Se possibile praticare esercizio fisico quotidiano** per almeno mezz'ora (cyclette, tapis-roulant, connettersi ad una chat di allenamenti fisici, di yoga, Pilates o altro.

Gruppi a rischio: aumento del rischio di essere infettati e/o avere un decorso più grave dell'infezione da virus influenzale / Coronavirus (COVID-19):

- Persone sopra i 70 anni;
- Persone con diabete mellito, malattie cardiovascolari croniche, ipertensione, malattie polmonari croniche, anemia, malattie renali gravi (portando a dialisi o trapianto di rene), disturbi neurologici o cancro;
- Persone con sovrappeso (obesità);
- Potenzialmente persone con infezioni croniche come l'HIV o la malattia di Lyme cronica (consultare il medico).
- Persone che ricevono o hanno recentemente avuto la chemioterapia e/o radiazioni o un trapianto di organo / midollo osseo;
- Disturbi immunitari congeniti o ad esordio tardivo che richiedono un trattamento.
- Le persone che regolarmente o saltuariamente usano medicinali con un effetto immunosoppressivo come i corticosteroidi (Prednisone, Prednisolone, Cortisone e simili), i diuretici, certe catechorie di antipertensivi possono rendere deficitaria la resistenza immunitaria. Se sta assumendo uno di questi medicinali, chiedi indicazione al medico.

In caso di raffreddore o influenza (con febbre e disturbi respiratori come mal di gola, tosse e respiro corto):

- Ai primi sintomi influenzali, aumentare la dose di **zinco** 10 fino a 20 mg 2 volte al giorno, e ritornare ad un'unica dose al giorno (quindi 10 a 20 mg 1 volta al giorno) solo quando l'influenza è completamente terminata - altre dosi si applicano ai bambini (consultare il medico);
- Iniziare contemporaneamente l'assunzione di **vitamina C: 500 mg due volte al giorno** e interrompere solo quando tutti i sintomi dell'influenza sono scomparsi. Dosi diverse si applicano ai bambini fare sempre riferimento direttamente al medico;
- Per quanto concerne il regime alimentare, attenersi ancora più strettamente alle indicazioni soprascritte .
- In caso di febbre, non utilizzare prodotti ad alto contenuto di grassi, evitare latticini e carne rossa come carne di maiale e manzo.
- Riposo e stare al caldo
- Se fai parte di uno dei gruppi a rischio, si raccomanda di consultare il medico per ulteriori specifiche.