

ALIMENTAZIONE UN PROGRAMMA PER RAFFORZARE LE DIFESE IMMUNITARIE

Dieta antivirale per un inverno al top



IL NOSTRO ESPERTO

Prof. Nicola Sorrentino
Medico nutrizionista

SE L'ORGANISMO HA TUTTE LE SUE ARMI DIFENSIVE IN PERFETTA EFFICIENZA, NON CI SI AMMALA QUASI MAI. POTENZIATELE COSÌ

DI PAOLO FIORELLI E DANIELE RAZZOLI

Ci sono due modi per stimolare le difese dell'organismo in modo da prevenire malattie e difendersi dai contagi. Il primo sta nel procurarsi in quantità adeguata tutti quei nutrienti che in modi diversi servono a far funzionare bene le cellule. Quando i sistemi biochimici che governano l'organismo sono ben riforniti, le attività biologiche cellulari si svolgono al meglio e noi di conseguenza siamo più forti, equilibrati e resistenti.

Il secondo metodo consiste nel trovare sostanze che rafforzano il sistema immunitario e avere così difese particolarmente robuste. La maggior parte di queste sostanze (per entrambi gli scopi) le possiamo ricavare da una alimentazione equilibrata, particolarmente ricca di frutta e verdura fresca, più qualche altro alimento speciale. Con l'aiuto del nutrizionista Nicola Sorrentino vi proponiamo perciò un vero e proprio «piano di rafforzamento» da realizzare in sette giorni. >



GLI ALIMENTI DA TENERE D'OCCHIO

Ecco dove trovate le sostanze più importanti

- **Vitamina C:** agrumi, fragole, kiwi, broccoli, peperoni, zucchine.
- **Selenio e zinco:** noci, fagioli, pesce e prodotti ittici.
- **Acidi grassi Omega 3:** salmone, pescespada, pesce azzurro.
- **Licopene:** carotenoide antiossidante che si trova soprattutto nel pomodoro.
- **Acido folico:** broccoli, cavoli, cavolfiori, rucola.
- **Allilsolfuri:** aglio.
- **Quercetina:** cipolla.
- **Folati:** agrumi, verdure a foglia larga.
- **Isoflavoni** legumi e soia.
- **Calcio e fermenti lattici:** yogurt.
- **Polifenoli e catechine:** tè verde: è antiossidante e aiuta anche a controllare il peso. I polifenoli, la teofillina e la caffeina in esso contenuti stimolano metabolismo e ossidazione dei grassi.

Per approfondire

<http://italiasalute.leonardo.it/news.asp?ID=10058>

I cibi che alzano le difese immunitarie.

www.erbe-officinali.com/echinacea.html

Tutte le benefiche proprietà dell'echinacea.

www.lerboristeria.com/articoli/2002_11.php

Le piante che aiutano le difese dell'organismo.



QUALI INTEGRATORI USARE?

Abbiamo chiesto al dottor Ivo Bianchi, esperto di medicina tradizionale all'Università Statale di Milano, quali integratori abbinare all'alimentazione per aumentare il più possibile le difese immunitarie. «Tra le sostanze con un'azione antivirale spiccata» spiega il dottor Bianchi «ci sono gli aminoacidi, in particolare la lisina. Una pianta che migliora l'immunità è l'echinacea, sempre valida, specie se si ha l'accortezza di alternare periodi di assunzione e sospensione, per esempio di 15 giorni ciascuno. Ancor meglio è assumerla come estratto secco, in combinazione con vitamine e minerali». Lo specialista, inoltre, segnala il ruolo dello zinco «uno stimolante immunitario del quale bastano circa 10 mg al giorno», oppure «l'estratto di timo, da 100 a 200 mg al giorno». **Patrizia Guariento**



*Nelle prossime pagine
la dieta per non ammalarsi*





È ora a tavola!

1° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

Tè verde.
1 yogurt magro.
2 fette biscottate.

PRANZO

1 pizza
marinara (pomodoro, origano).



MERENDA

1 frutto o 1 spremuta.

CENA

SALMONE ALL'ACQUA PAZZA CON VERDURE COTTE E CRUDE

Ingredienti per 2 persone:

400 g di filetti di salmone, aglio, pochi pomodorini, prezzemolo, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale.

Esecuzione: lavate i filetti di pesce e poneteli in una teglia bassa piena a metà d'acqua. Disponetevi sopra i pomodorini puliti, tagliati

a metà, il prezzemolo tritato e l'aglio a fettine; irrorate con il vino, salate e pepate. Coprite e

lasciate cuocere per 15 minuti circa. Disponete il pesce su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura e olio.

1 panino integrale.
1 frutto.



DOPOCENA

Tisana di ciliegio e gramigna (depurativa per i reni).

2° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

Tè verde.
1 yogurt magro.
2 fette biscottate.

PRANZO

200 g di pesce alla griglia con salsa di soia e verdure a piacere.

MERENDA

1 frutto o 1 yogurt magro.

CENA

ZUPPA DI LEGUMI FRESCHI CON VERDURE

Ingredienti per 2 persone:

2 carote, 6 zucchine, 200 g di fagiolini, 100 g di fave fresche o surgelate, 100 g di piselli freschi o surgelati, 200 g di asparagi surgelati, 200 g di spinaci, 1 scalogno, 1 dado, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

Esecuzione: pulite le verdure e tagliatele. In una pentola antiaderente versate il brodo di dado e lo scalogno tritato, aggiungete le verdure e il trito di prezzemolo, cuocete a fiamma bassa per circa 30 minuti. A fine cottura, aggiungete sale, parmigiano, olio e peperoncino.
1 panino integrale.
1 frutto o 3 noci.

DOPOCENA

Tisana di cardo, carciofo e ginepro (depurativa per il fegato).

3° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

Tè verde.
1 yogurt magro.
2 fette biscottate.

PRANZO

Insalata niçoise
1 panino integrale.

MERENDA

1 frutto o 1 yogurt magro.

CENA

PASTA E CAVOLFIORE

Ingredienti per 2 persone:

180 g di pasta, 600 g di cavolfiori, 4 acciughe sotto sale, peperoncino, aglio, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale.

Esecuzione: pulite i cavolfiori, tagliateli e fateli cuocere in abbondante acqua salata. Scolateli al dente e metteteli da parte il liquido di cottura per cuocere la pasta. In una terrina mettetevi i cavolfiori, aggiungete le acciughe spezzettate, il peperoncino, l'aglio intero. Lasciate insaporire. Scolate la pasta al dente e mettetela nella terrina con la verdura. Togliete lo spicchio d'aglio, aggiungete l'olio a crudo, mescolate bene e servite caldo.



DOPOCENA

Tisana di anice e finocchio (depurativa per stomaco e intestino).

4° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

Caffè o tè verde.
1 yogurt magro.
2 fette biscottate.

PRANZO

1 piatto di minestrone di verdure con legumi.

MERENDA

1 frutto o 1 yogurt magro.

CENA

FUSILLI AL RAGÙ VEGETARIANO

Ingredienti per 2 persone:

180 g di fusilli, 2 zucchine, 2 melanzane, 20 pomodorini da sugo, 10 olive nere e 10 verdi denocciolate, 1 spicchio di aglio, cipolla, basilico, 2 cucchiaini di vino bianco, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino, 2 cucchiaini di parmigiano.

Esecuzione: lavate e tagliate a metà i pomodorini, privateli dell'acqua. Pulite e tagliate le melanzane e le zucchine. Tritate la cipolla e con lo spicchio di aglio intero mettetela in una padella con il vino bianco. Unite verdure, olive, peperoncino e basilico. Salate e cuocete per un quarto d'ora. Lessate la pasta al dente, conditela con il sugo di verdure e l'olio. Aggiungete il parmigiano.
1 frutto o 3 noci.

DOPOCENA

Tisana di camomilla e mirtillo rosso (depurativa per stomaco e intestino).

IL DOTTOR SORRENTINO VI PROPONE QUESTA DIETA: È BILANCIATA PER POTENZIARE LE VOSTRE DIFESE ORGANICHE E COSÌ RESPINGERE I MALANNI DELL'AUTUNNO

5° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

Tè verde.
1 yogurt magro.
2 fette biscottate.

PRANZO

80 g di pasta integrale con pomodoro e basilico
1 cucchiaino di parmigiano grattugiato.

MERENDA

1 frutto o 1 yogurt magro.

CENA MINISTRA CAMPAGNOLA CON RISO DI VENERE

Ingredienti per 2 persone:

140 g di riso, 100 g di fagioli in scatola, 200 g di erbette, 200 g di fagiolini, 200 g di scarola, 1 cipolla, 1 dado, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, rosmarino, sale, prezzemolo, peperoncino.

Esecuzione:

Preparate il brodo con il dado e poi unitevi le verdure pulite, la cipolla, il peperoncino, il rosmarino e il prezzemolo tritato. Cuocete a fiamma bassa. Unite riso e fagioli alla minestra, poi sale e olio. 1 frutto.

DOPOCENA

Tisana di primula e biancospino (combatte l'insonnia).



6° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

Tè verde.
1 yogurt magro.
2 fette biscottate.

PRANZO

Un piatto di verdure alla griglia.

MERENDA

1 frutto o 1 yogurt magro.

CENA PESCE SPADA CON CAPPERI E OLIVE

Ingredienti per 2 persone:

400 g pescespada, aglio, origano, 20 pomodorini da sugo, capperi, 20 olive, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe.



Esecuzione:

pulite i pomodorini, tagliateli e uniteli, in una padella, ai capperi, alle olive, allo spicchio d'aglio e all'origano. Salate. Fate cuocere per circa 15 minuti, aggiungetevi il pesce e quando è cotto, aggiungete l'olio e il pepe.
1 panino integrale.
1 frutto o 3 noci.

DOPOCENA

Tisana di primula e biancospino (combatte l'insonnia).

7° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

Tè verde.
1 yogurt magro.
2 fette biscottate.

PRANZO

Hamburger di soia con 2 patate bollite.

MERENDA

1 frutto o 1 yogurt magro.

CENA ZUPPA DI CICORIA CON PANE CROCCANTE

Ingredienti per 2 persone:

1 kg cicoria, cipolla, aglio, 1 dado, 6 fette di pane casereccio, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, pepe.

Esecuzione: pulite bene le verdure. Ponete la cipolla affettata e il dado in una pentola riempita a metà di acqua, portate il tutto lentamente a bollore e aggiungetevi le verdure. Fate cuocere lentamente a recipiente scoperto per circa 20-25 minuti. Grigliate le fette di pane, strofinatele con lo spicchio d'aglio, tagliatele a dadini e sistematele nel piatto. Versatevi sopra le verdure. Aggiungete pepe, olio e parmigiano.
1 frutto

DOPOCENA

Tisana di basilico, salvia e tiglio (rilassa e migliora l'umore).

1 FORZA NATURALE

Vitagel, prodotto dalla Mei, ha proprietà energetiche e stimolanti: serve ad affrontare il cambio di stagione. Euro 31.



2 CON IL VACCINO

Prima di affrontare una vaccinazione è utile la polvere di papaya fermentata contenuta in «Immun'Age FLU». Euro 19,50.



3 PIÙ ENERGIA

Per rafforzare l'organismo l'istituto erboristico L'Angelica propone «Natural Energy Mix», a base di sostanze naturali come mirtillo, miele e Ginseng. Euro 12,90.



4 IN COMPRESSE

Apropos C è un integratore a base di vitamina C ed estratto di Propoli. Combatte i radicali liberi e migliora le difese. Euro 10,95.

