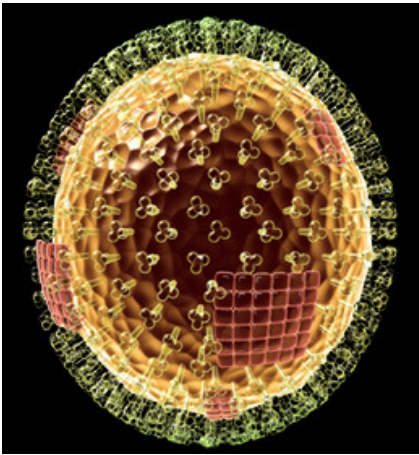


ALIMENTAZIONE, FITOTERAPIA E INFLUENZA



Aiutare il sistema immunitario attraverso l'alimentazione e le piante medicinali.

Il nostro sistema immunitario è potente mediatore del nostro stato di salute. Attraverso cellule specializzate definite linfociti, riescono a neutralizzare e distruggere virus e batteri. Una delle sue caratteristiche fondamentali è quello di essere finemente regolato in perfetto equilibrio con l'ambiente che ci circonda, ma in situazioni in cui l'alimentazione è fortemente sbilanciata, una vita troppo sedentaria, la mancanza di esercizio fisico e lo stress cronico, tendono a disregolare l'immunità aumentando le probabilità di andare incontro a infezioni o al contrario di sviluppare patologie autoimmunitarie (artrite reumatoide, sclerosi multipla, tiroiditi ecc.), allergie e intolleranze. Questo equilibrio è molto simile a una bilancia con i suoi piatti ben in equilibrio fra loro. Uno dei piatti serve per aiutare l'organismo a difendersi da virus e batteri (sistema TH1), mentre l'altro serve contro le aggressioni di parassiti e virus endocellulari (sistema TH2). Quando questo equilibrio viene a mancare si ha uno sbilanciamento di un piatto rispetto all'altro. Un sistema TH1 troppo marcato (caratteristico delle donne) pur difendendo da molte infezioni, determina una maggiore probabilità di contrarre patologie autoimmunitarie come l'artrite reumatoide e la sclerosi multipla. Al contrario, se pesa di più il sistema TH2, si presentano spesso allergie e patologie da autoanticorpi come le tiroiditi o nei casi gravi anche una maggiore incidenza del cancro. L'alimentazione attraverso i suoi nutrienti è capace di ristabilire l'equilibrio della bilancia. Vediamola più approfonditamente.

Studi recenti indicano che le vitamine svolgono un ruolo importante. In particolare le ricerche si sono concentrate sulla vitamina B6 e B12. È stato visto che queste due vitamine presenti soprattutto nei cereali integrali, uova e latte, svolgono una potente stimolazione del sistema TH1 contro tutte le infezioni virali e batteriche. Gli anziani sono più a rischio di un loro deficit, in quanto presentano una maggiore atrofizzazione dello stomaco, che compromette l'assorbimento di queste vitamine a livello intestinale.

La vitamina C scoperta nel 1970 da Pauling grazie alla quale è stato insignito del premio Nobel, fu molto reclamizzata come toccasana per il comune raffreddore. In effetti queste caratteristiche non furono mai confermate, ma fu visto che supplementazioni di vitamina C erano efficaci nel ridurre l'intensità e la durata di questo disturbo invernale.

La vitamina E è un potente stimolatore TH1, e inoltre è stata associata ad una minore incidenza del cancro alla prostata.

Il selenio alla dose di 200 microgrammi al giorno è capace di contrastare le infezioni virali stimolando il sistema TH1 e le cellule natural killer potenti distruttori di virus e batteri.

Lo zinco ha le stesse potenzialità del selenio ma ha un effetto diverso in base alla dose somministrata. Se si vogliono contrastare i malanni invernali, la dose giornaliera non deve superare i 25-35 milligrammi per un periodo non oltre le 2-3 settimane. Dosi superiori e per periodi più prolungati stimolano il sistema TH2 e dunque possono avere effetto su patologie autoimmunitarie, ma anche indurre allergie e tiroiditi.

L'utilizzo dei probiotici rafforza il sistema immunitario dell'intestino contro tutti quei virus e batteri che prediligono il sistema gastro-intestinale.

A supporto dell'alimentazione, inoltre, esistono diverse piante ad effetto immunostimolante. Diversi studi hanno confermato l'efficacia dell'Echinacea, della Spirulina e un mix di piante cinesi la cui principale è la Sophora Flavescens, contro le infezioni. Queste piante potenziano efficacemente il sistema TH1.

La natura dunque ci ha dato diverse armi per combattere i malanni di stagione, e forse questo ci rende più sereni anche nei confronti della influenza A specialmente del ceppo H1N1.

Bibliografia: Bottacioli F. Il sistema immunitario. Tecniche nuove.