guna

influenza

cosa mangiare

Influenza: cosa mangiare

1° edizione: dicembre 2019

Guna S.p.a.
info@guna.it

Copyleft
Nota bene: questo volume è disponibile per chiunque ne abbia interesse in modalità copyleft, sotto licenza "Creative Commons". È possibile estrarne copia parziale od integrale gratuitamente e senza alcuna necessità di specifica autorizzazione, a patto di citare sempre la fonte [titolo e autore (Dipartimento Scientifico & Medico Guna S.p.a.)].
Le copie parziali o totali estratte possono essere integrate ed arricchite in un'ottica di sapere condiviso, ma non devono essere utilizzate per fini di lucro. Successivi rilasci di copie ulteriori del volume rielaborato devono rispettare le condizioni minime stabilite in questo disclaimer.

guna

LA NOSTRA VISIONE DELLA SALUTE

Uno dei nostri obiettivi è stimolare ogni individuo alla ricerca del proprio stato di benessere ideale.
È la visione di una Medicina che interpreta l'Uomo come unità di corpo, emozioni, mente e spirito - rappresentata scientificamente dalla PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia) - i cui squilibri interagiscono l'uno con l'altro: obiettivo del Medico e del Paziente è quello di ottenere e mantenere un equilibrio dinamico tra le sue componenti.
Di conseguenza, le nostre formulazioni sono concepite per stimolare l'organismo a ritrovare la propria armonia e per modulare i sintomi, importanti spie del suo malfunzionamento.

Crediamo che questa interpretazione dell'uomo in senso olistico trovi nei nostri prodotti d'avanguardia il naturale risvolto terapeutico. La prevenzione e la cura dell'influenza non fanno eccezione: insieme alla vaccinazione, consigliata per le categorie più a rischio, oggi sono disponibili nuovi rimedi naturali in grado di di migliorare la risposta immunitaria.
Studi scientifici[1] dimostrano che farmaci di origine naturale o biologica a basso dosaggio proteggono l'organismo in modo naturale, sicuro e armonico.

MEDICINA FISIOLOGICA DI REGOLAZIONE

La Medicina Fisiologica di Regolazione, figlia di questa visione, è un'**innovativa metodologia terapeutica** che utilizza farmaci di origine naturale o biologica a **basso dosaggio** per riportare l'organismo alla condizione di salute.
La Medicina Fisiologica di Regolazione è un **metodo di cura efficace e senza effetti indesiderati, all'avanguardia e fondato su solide basi di sperimentazione clinica e di laboratorio**.

CHIEDI AL MEDICO O AL FARMACISTA

Per adempiere alla normativa vigente che regola le forme di pubblicità e di informazione al pubblico, non sono stati inseriti riferimenti o nominativi dei farmaci. Chiedi al tuo medico o al farmacista di fiducia.

NEL NUMERO PRECEDENTE

Ci sono delle fasce d'età più esposte alla possibilità di contrarre l'influenza – e tra queste rientrano anche i bambini – così come fasce della popolazione con una maggiore possibilità di andare incontro a delle complicanze, come gli anziani o le donne in gravidanza. Affidandosi con fiducia al proprio medico curante e seguendo scrupolosamente le sue indicazioni, però, sarà più semplice affrontare il periodo invernale e limitare al massimo il fastidio arrecato dall'influenza, qualora la si dovesse contrarre.

→ *Cosa fare per l'influenza nei bambini, negli anziani e nelle donne incinte le trovi nel numero precedente: "Influenza: i più indifesi".*

INFLUENZA: COSA MANGIARE

Con l'approssimarsi della stagione invernale, quando virus influenzali e parainfluenzali sono particolarmente aggressivi nei nostri confronti, è importante rafforzare il nostro sistema immunitario con un'alimentazione sana e mirata.
Sono diversi gli alimenti che forniscono apporti nutritivi indispensabili per il nostro organismo e con un po' di fantasia, e un'attenzione in più al metodo di cottura, è possibile preparare pietanze leggere, ma allo stesso tempo gustose e ricche di tutte quelle sostanze, come le **vitamine e i sali minerali**, che aiutano a depurarsi e a difendersi dai malesseri stagionali.

ALIMENTI 'ANTINFLUENZALI'

Per una corretta efficienza del nostro sistema immunitario è particolarmente importante l'assunzione di frutta, verdura, cereali, legumi e pesce azzurro. Vediamo nello specifico quali sono questi cibi e come cucinarli in modo sano e gustoso.

FRUTTA E VERDURA

L'efficacia nutrizionale degli alimenti di origine vegetale deriva dal fatto che sono ricchi di vitamine e minerali di cui è nota l'azione antiossidante dei diversi componenti.
Tra i frutti, quelli che dovrebbero essere consumati in quantità maggiori sono i **kiwi e gli agrumi** (arance, mandarini, etc.) perché contengono al loro interno un'alta percentuale di vitamina C (fino all'85%). Seguono, come ottimi alleati, **mele, lamponi, ribes, ananas e mirtilli**. Anche se la frutta è già ottima e gustosa mangiata al naturale, per renderla ancora più appetitosa e fare il pieno di vitamine può essere consumata sotto forma di macedonia, spremute, centrifughe o aggiunta a pezzettoni nello yogurt bianco.

L'**aglio e la cipolla** sono ricchi di sostanze antibatteriche. Per chi non ama questi due tipi di alimenti sarà sufficiente aggiungerne piccole quantità nei piatti. L'aglio ad esempio può essere aggiunto nel sugo per condire la pasta o strofinato leggermente sul pane bruschettato, per apprezzarne i benefici. Per chi invece ama i sapori forti e decisi, allora non c'è niente di meglio di una **zuppa o confettura di cipolle** per accompagnare formaggi sia freschi che a lunga e media stagionatura o di un piatto di spaghetti aglio, olio e peperoncino.
L'**aglio e la cipolla** sono ricchi di sostanze antibatteriche. Per chi non ama questi due tipi di alimenti sarà sufficiente aggiungerne piccole quantità nei piatti.
Ovviamente tutte le verdure non possono mancare all'interno di un'alimentazione antinfluenzale, specialmente **carote, spinaci, zucca e barbabietole**, principali fonti di carotenoidi, e ancora **cavolo, broccoli e cavolfiori** ricchi di vitamina C e di sostanze che svolgono un'azione antinfiammatoria, come ad esempio l'olio extra vergine di oliva, il riso integrale, la curcuma o il ribes nero. Le ricette per gustare questi preziosi alimenti sono davvero tante: si va dalle **verdure crude in pinzimonio** alla **ratatouille**, dalle **verdure in umido** a quelle grigliate o cotte in forno. Insomma, basta far viaggiare un po' la fantasia e sarà facile preparare piatti pieni di colore e... benessere!

CEREALI E LEGUMI

I legumi e i cereali sono ottime fonti di proteine e minerali. Nel periodo invernale sono perfetti per essere consumati in zuppe miste. Inoltre, i cereali possono essere consumati anche in gustose insalate, abbinate ad altri alimenti.

CARNE E PESCE

Il pesce e la carne forniscono al nostro organismo elementi come proteine, zinco e rame utili per rafforzare la risposta immunitaria dell'organismo. A differenza dei cibi elencati fino ad ora che possono essere consumati giornalmente, quelli di origine animale sono alimenti che devono essere mangiati con moderazione.
Come li preparo? Le cotture da preferire sono quelle a vapore, al cartoccio o ai ferri, che rimangono molto più leggere e con meno grassi rispetto alle fritture.

SPEZIE E CONDIMENTI

Per quanto riguarda il condimento da utilizzare nella preparazione dei vostri piatti, dove possibile è da preferire quello a crudo, un filo di **olio extra vergine di oliva** è l'ideale in quanto è ricco di acidi grassi monoinsaturi, che aiutano a regolare i livelli di colesterolo e vitamine (A ed E).
Il **sale è da usare con moderazione** (un uso eccessivo è alla base di un iper lavoro da parte dei reni, ma anche di ritenzione idrica e problemi di pressione) e può essere sostituito da spezie come ad esempio salvia, timo, maggiorana, rosmarino che rappresentano ottimi insaporitori senza tuttavia appesantire la pietanza.

VITAMINE E SALI MINERALI

Quello con l'influenza stagionale è un appuntamento annuale fisso che la maggior parte delle persone cerca naturalmente di evitare il più possibile.
Prepararsi adeguatamente all'inverno è possibile anche grazie ad un'alimentazione equilibrata e tale da rafforzare e sostenere il nostro sistema immunitario nella lotta a virus e batteri. In particolar modo un regime alimentare che prevede un grande consumo di alimenti di origine vegetale, cereali e una ridotta assunzione di grassi e di zuccheri, risulta sempre valido e ancor di più quando bisogna difendere il nostro organismo dai virus influenzali.
Ma quali sono nello specifico le sostanze alleate del nostro organismo e che ci aiutano a prevenire o ad affrontare l'influenza?
→ *Di prevenzione dell'influenza ne abbiamo parlato più approfonditamente nel numero: "Influenza: #previenila"*

LE VITAMINE A C E

Una buona dose giornaliera di **vitamine e sali minerali** è un toccasana per il nostro organismo durante tutto l'anno, ma nei mesi invernali assumere la giusta dose di queste preziose sostanze aiuta e rafforza il sistema immunitario rendendolo più efficiente nell'affrontare l'attacco dei virus influenzali e parainfluenzali, così come di altri agenti patogeni particolarmente attivi durante l'inverno.
La **vitamina A**, presente in diversi cibi come le carote e i broccoli, è un importante antiossidante che potenzia il sistema immunitario in quanto stimola la produzione dei globuli bianchi, essenziali per limitare l'azione di virus e batteri.
La **vitamina C** ha molte proprietà tra le quali renderci più forti e resistenti all'attacco di agenti patogeni. Le principali fonti naturali di questa sostanza sono i frutti come arance, mandarini, kiwi e limoni.
La **vitamina E**, contenuta principalmente in cereali e semi, è importante perché contribuisce alla creazione dei linfociti B che collaborano alla produzione di anticorpi del nostro sistema immunitario.
La **vitamina P**. Oltre alle vitamine ACE, anche la vitamina P o bioflavonoide risulta particolarmente utile nella prevenzione del virus influenzale. Meloni, uva, agrumi e altri tipi di frutta sono le principali fonti di questa sostanza.

VITAMINA A

Olio di fegato di merluzzo, fegato, tuorlo d'uovo, burro e molti ortaggi come carote crude, spinaci, cavolo, broccoli, verze e tante altre ancora! Gli alimenti in cui è possibile trovare la vitamina A sono davvero molti ed è importante annoverarli nella nostra alimentazione per assicurarci una buona scorta di questa sostanza.
L'elenco, però, non finisce qui: questa preziosa vitamina, infatti, è presente anche in aglio, prezzemolo, tarassaco, crescione, zucca, spinaci freschi, cicoria, pomodoro, lattuga, patate dolci, ma anche l'olio di germe di grano ne contiene una buona quantità. Per quanto riguarda la frutta, invece, costituiscono una fonte di vitamina A meloni, albicocche, pesche, arance e angurie.
La vitamina A è utile per combattere le infezioni e neutralizzare i radicali liberi, sostanze di scarto prodotte all'interno delle cellule, con numerosi effetti nocivi sul nostro organismo.
Ma a cosa serve? La vitamina A rafforza il sistema immunitario aumentando il numero di globuli bianchi, indispensabile per combattere l'azione di virus e batteri. Questa vitamina, inoltre, svolge un'azione protettiva delle mucose, concorrendo a potenziarne il valore di barriera alle infezioni. La vitamina A inoltre favorisce la crescita, favorendo lo sviluppo scheletrico.
La vitamina A favorisce la formazione e il mantenimento della cute e delle mucose: è inoltre un componente dei pigmenti visivi.
Quindi, in vista dell'inverno, cosa possiamo fare per fare scorta di questa vitamina? Alternare nel nostro menu settimanale una buona e saporita vellutata di zucca ad una bella insalata di patate e spinaci e non dimenticare di mangiare tante arance (sicuramente in estate avremo già fatto una buona scorpacciata di meloni, pesche, albicocche e angurie).

VITAMINA C

L'**Organizzazione Mondiale della Sanità** (OMS) include il consumo di **frutta e verdura**[2] tra le principali raccomandazioni per una **dieta sana**: nello specifico, per assicurarsi un pieno di benessere, **bisognerebbe assumere almeno 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno**.
Una regola importante, da tenere a mente per assicurarsi un pieno di **vitamine e sali minerali** e occuparsi attivamente della propria salute! Ma se c'è una stagione in cui questo consiglio è ancora più importante è proprio l'inverno! Con l'influenza alle porte, infatti, dobbiamo fare tutto ciò che è in nostro potere per contrastare virus e batteri che vorrebbero eludere le nostre difese.
Una sostanza particolarmente importante e utile in vista dell'inverno è la vitamina C. Ma perché è così importante e dove possiamo trovarla?
La vitamina C è essenziale, oltre che per modulare l'attività dei globuli bianchi in caso di infezioni e per ottimizzare la reattività generale delle cellule immunitarie (i nostri difensori), anche in altre svariate funzioni organiche:

- Facilita l'assorbimento intestinale del **ferro**
- Contribuisce alla formazione dei globuli rossi
- Migliora il tono dell'**umore** se si è stanchi o nervosi
- Svolge un'azione **antiossidante**
- È un vero e proprio **antinfiammatorio naturale**, utile per contrastare efficacemente il virus dell'influenza, sia in termini di prevenzione sia per rendere più rapida la

guarigione.
Per quanto riguarda le verdure, tarassaco, ortica, ravanelli, broccoli, spinaci, bietole sono degli ottimi dispensatori di questa sostanza. Ma, diciamo la verità, il pensiero comune quando si parla di vitamina C è uno solo e riguarda una categoria di frutti che ne sono davvero ricchi, gli agrumi! Arance, limoni, pompelmi, mandarini: un pieno di gusto succoso e colorato che, oltre ad essere una gioia per il palato, è una vera e propria invasione di benessere. Ma l'elenco non finisce qui: la vitamina C è presente anche in pomodori, fragole, peperoni verdi, ribes nero e papaia, asparagi, fave e cavolini di Bruxelles.
Insomma, la varietà di alimenti è talmente ampia che non abbiamo scuse per non assumere questo prezioso nutriente!
La vitamina C è molto sensibile... Oltre ad essere idrosolubile (in grado cioè di sciogliersi nell'acqua) la vitamina C e sensibile alle alte temperature, per cui si perde del tutto in caso di cottura in acqua. È importante quindi consumare gli alimenti che la contengono crudi o poco cotti.

VITAMINA E

La vitamina E o Tocoferolo è una vitamina liposolubile, cioè si scioglie nei grassi, con diverse funzioni. Grazie al suo potere antiossidante, il ruolo primario di questa vitamina è quello di **proteggere i tessuti dell'organismo dalle reazioni dannose dei radicali liberi**, ma sono numerose le altre implicazioni nel benessere del nostro organismo:

- **Sistema Immunitario:** la vitamina E è importante per il suo corretto funzionamento e quindi per tenere a bada gli agenti patogeni, virus e batteri, proprio come i virus influenzale o parainfluenzale. In caso di carenza di questa vitamina, infatti, c'è una maggiore probabilità di essere esposti alle malattie e avere più difficoltà nella convalescenza, una fase importante della guarigione a cui è bene dedicare tempo ed attenzioni
- **Pelle:** la vitamina E è importantissima per la bellezza e il benessere dell'epidermide che così viene protetta da raggi UV, agenti atmosferici ma anche dalla comparsa precoce di rughe
- **Stanchezza e difficolta' di concentrazione:** una carenza di questa vitamina può portare ad uno stato di stanchezza e una difficoltà cognitiva, per cui se ci si ritrova insolitamente stanchi, è bene valutare un'integrazione di questa sostanza, previo consulto e consiglio con il proprio medico che valuterà la situazione specifica
- **Digestione:** la vitamina E è implicata nel processo digestivo e nell'assorbimento intestinale di alcuni alimenti. Gli oli vegetali (arachidi, soia, mais, palma, girasole ecc.) e il germe di grano rappresentano le principali fonti di vitamina E. Anche la frutta secca, i semi, i cereali integrali e le verdure a foglia verde, però, rappresentano un buon gruppetto da cui attingere.

ZINCO

Lo zinco è un minerale che aiuta il nostro organismo a migliorare la sua risposta immunitaria in caso di attacco da parte di agenti patogeni, come il virus influenzale. Per assumere naturalmente lo zinco possono essere consumati alimenti quali carne, pesce, cereali e germe di grano.

SELENIO

Il selenio, come lo zinco, è un minerale utile a rafforzare il sistema immunitario, ne sono particolarmente ricchi alimenti come noci, semi di girasole e legumi.
Assumere queste sostanze seguendo uno stile di vita sano e attivo, aiuta il nostro organismo a essere più forte nel contrastare i malesseri stagionali tipici dell'inverno e dei cambi di stagione come appunto influenza, raffreddore e mal di gola.

ACIDI GRASSI

Gli acidi grassi, come quelli contenuti nell'olio d'oliva, oltre a svolgere una funzione antinfiammatoria naturale possono essere utili alleati in una dieta antinfluenzale per i loro effetti positivi sul rafforzamento del sistema immunitario. Tra gli acidi grassi più rilevanti nell'azione di supporto nel contrastare gli attacchi esterni ci sono gli omega 3, che si trovano principalmente nei semi di lino, nel pesce azzurro, in alghe e noci.

PROTEINE NOBILI

Altre sostanze che migliorano l'efficienza del sistema immunitario sono le proteine nobili, cioè quelle che contengono tutti gli aminoacidi essenziali. Le proteine nobili si trovano principalmente in alimenti di origine animale, come carni, uova e formaggi.

BERE TANTO

PERCHÉ AIUTA CONTRO L'INFLUENZA?

Certo non stiamo scoprendo l'acqua calda (è proprio il caso di dirlo dato l'argomento di questo articolo), ma l'acqua è il maggior costituente dell'organismo umano: quello di un bambino alla nascita, ad esempio, ne è costituito addirittura per l'80% circa, mentre quello di un adulto per il 50-70%, percentuale che varia a seconda dell'altezza e della corporatura. Con l'avanzare dell'età la percentuale di acqua nel corpo si riduce ulteriormente, attestandosi intorno al 40-45% del peso corporeo.

Bere un'adeguata quantità di acqua ogni giorno è fondamentale per il mantenimento di uno stato di pieno benessere: i benefici sono innumerevoli e interessano l'intero organismo. Ad esempio, un test condotto dai ricercatori della University of East London su un campione di 58 bambini tra i 7 e i 9 anni ha mostrato come una corretta idratazione migliori significativamente l'attenzione visiva e la memoria[3]. Ma è solo un esempio. Bere in maniera corretta (né troppo, né troppo poco) aiuta a eliminare scorie e tossine, mantenere la giusta umidità delle mucose di naso e gola, mantenere l'idratazione della pelle, ma anche stimolare il metabolismo.

QUANTA ACQUA BERE AL GIORNO

Esiste una quantità ottimale di acqua da consumare quotidianamente? Certamente sì! Spesso si sente dire che bisognerebbe consumare almeno 2 litri di acqua al giorno, ma come può esserci una quantità consigliata per tutti quando siamo tutti così diversi?! Secondo la International Bottled Water Association (IBWA), occorre tenere in considerazione alcuni fattori quali peso, età, attività fisica svolta durante la giornata. La quantità d'acqua consigliata viene misurata in bicchieri, considerando che ciascuno di essi possa contenere circa 200 ml di liquido. Per fare alcuni esempi, una persona sedentaria dovrebbe bere circa 9 bicchieri al giorno, una che svolge attività fisica moderata 10/11 bicchieri, chi pratica uno sport intenso, invece, dovrebbe berne circa 14.

Bere tanto. 2 litri al giorno è un obiettivo raggiungibile anche per i più prigri: molte persone infatti non hanno semplicemente voglia di bere frequentemente perché non avvertono lo stimolo della sete.

SE MI DISIDRATO...

L'innalzamento della temperatura corporea o i sintomi gastrointestinali sono due situazioni contingenti all'influenza, che possono aumentare il rischio di disidratazione: bere molto serve quindi per scongiurare questa rischiosa situazione

che può portare a sentirsi più affaticati, ad avvertire in modo improprio il senso della sete, ad un abbassamento della pressione e altro.
→ *Di sintomi influenzali ne parliamo meglio nel prossimo numero di questa collana: "Influenza: febbre, mal di gola e mal di pancia".*
Durante l'influenza quindi, più che mai, è importante idratare in modo adeguato l'organismo: consiglio valido per tutti, ma soprattutto per bambini e anziani, più soggetti a disidratazione. Anche quando si avverte poco lo stimolo della sete, quindi, è importante fare uno sforzo e impegnarsi, magari anche con piccoli sorsi da ripetere spesso durante la giornata.

TISANE E BRODO CALDO

Ma l'acqua che beviamo dalla bottiglia non è l'unico mezzo che abbiamo a disposizione per mantenere il giusto grado di idratazione dell'organismo: ricordiamoci, infatti, che assumiamo acqua anche attraverso i cibi che ingeriamo e che ci sono alimenti in grado di nutrire e al tempo stesso idratare. Un esempio su tutti, un buon brodo caldo! Al **brodo caldo** (soprattutto di pollo e meglio biologico) si attribuisce tradizionalmente un'efficacia antinfiammatoria, azione benefica che si somma a quella di reintegrazione dei liquidi persi. Esistono poi le tisane, dolce ristoro per il palato, che con gli opportuni ingredienti possono anche rappresentare un valido supporto alle terapie prescritte dal medico – anche per i bambini.
→ *Ne abbiamo parlato nel numero precedente: "Influenza: i più indifesi".*
Via libera alla creatività! Oltre ai consigli del medico – preziosi e fondamentali – dare vita ad alimenti liquidi e gustosi può essere una buona strategia per accelerare il ko dell'influenza!

I FERMENTI LATTICI

POSSONO AIUTARE A PREVENIRLA?

Sapete qual è l'ecosistema più complesso in natura? Vi diamo un aiuto: non si trova in qualche oasi naturale, bensì dentro ognuno di noi! Nessuna idea? Ok, ci avete convinto, ve lo diciamo: si chiama **microbiota** ed è l'insieme dei microorganismi – batteri – che risiedono nell'apparato gastro-intestinale. Secondo gli scienziati, che ormai lo definiscono come un "superorganismo", il microbiota è composto da un numero di batteri pari quasi a tre volte il totale delle cellule dell'intero corpo umano e da numerosissimi ceppi di batteri diversi, che vivono in stretto contatto "mutualistico" con la mucosa intestinale: i principali sono i Bifidobatteri, i Lattobacilli e gli Eubacterium, ma ve ne sono di numerose altre specie e, tutti insieme, conducono funzioni per noi essenziali.
Ma come aiutare l'intestino a funzionare al meglio delle sue possibilità? (Anche) con il supporto dei fermenti lattici, *come suggerito dalla regola delle 3R – (Rimuovi, ripara, ripopola. Vai su www.guna.it per approfondire questa regola fondamentale per il benessere del tuo intestino).*
Ma… cosa sono i fermenti lattici? Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità i fermenti lattici sono "organismi vivi che, se somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio alla salute dell'ospite".
I fermenti lattici possono aiutare a prevenire l'influenza, anche intestinale? Per rispondere bisogna fare un passo indietro e una premessa sull'intestino e sulla flora batterica che lo popola: quest'ultima è composta da oltre 500 specie di batteri che svolgono diverse funzioni utili al nostro organismo. Una flora intestinale bilanciata contribuisce ad ostacolare la crescita dei batteri dannosi in favore di quelli buoni, ma si tratta di un equilibrio delicato che può essere minato da diversi fattori: stress, età, alimentazione non equilibrata ne sono degli esempi, così come l'utilizzo di alcuni farmaci come gli antibiotici.
Ma cosa c'entra l'intestino con l'influenza? Il tratto gastro-intestinale è un vero e proprio microcosmo psico-neuro-immuno-endocrino con un ruolo cruciale nel controllo dell'omeostasi, (vale a dire dell'equilibrio) dell'intero organismo, l'intestino insomma è una vera e propria centralina del sistema immunitario (ricordiamoci che più della metà delle cellule immunitarie risiedono nell'intestino), attivo nella gestione delle malattie, influenza compresa.
Controlliamo che i nostri batteri buoni siano sani. Avere una flora batterica sana, eventualmente integrata con una buona dose quotidiana di fermenti lattici vuol dire, di conseguenza, avere un sistema immunitario ben funzionante.
Sorge spontanea una domanda: come assumere i fermenti lattici per assicurarsi una loro piena efficienza? L'ideale è prenderli circa **mezz'ora prima dei pasti**, questo per permettere una minore interazione con gli acidi dello stomaco e consentire loro

di arrivare nell'intestino senza interferenze.
In quali alimenti si trovano? I fermenti lattici si trovano principalmente all'interno dello yogurt come in altri preparati da fermentazione del latte.

POSSONO ESSERE PRESI IN GRAVIDANZA?

Anche nel caso della gravidanza – e nel caso specifico dell'influenza – potrebbe essere utile pensare ad un'integrazione di fermenti lattici per supportare al meglio il benessere della donna e con l'obiettivo secondario di evitare il più possibile l'assunzione di farmaci in un periodo delicato. Come sempre, ma a maggior ragione durante il periodo della dolce attesa, è fondamentale consultarsi con il medico di fiducia per un'indicazione personalizzata sulla propria situazione specifica.
In gravidanza, comunque, i fermenti lattici possono rappresentare una risorsa davvero preziosa per il benessere della futura mamma: essi contribuiscono a ristabilire **l'equilibrio della flora intestinale**, un po' più delicato in questo periodo della vita di una donna: un'azione importante anche in virtù del fatto che spesso le future mamme soffrono di stitichezza. Inoltre, non dimentichiamo che la microflora intestinale è strettamente collegata a quella della vescica e alcune forme di vaginosi possono essere provocate proprio da un'alterazione della microflora batterica.
Candida o vaginosi? Per riequilibrare la flora batterica vaginale e prevenire eventuali infiammazioni si possono anche utilizzare localmente degli ovuli contenenti fermenti lattici per avere dei benefici di lunga durata.

LE RICETTE

Tutte le proprietà benefiche di vitamine e sali minerali viste prima devono poi essere portate a tavola. E, qui in Italia, non ci manca certo la fantasia. Queste solo 3 ricette comuni, semplici e genuine da preparare con frutta e verdura possibilmente di stagione, bio e a km0, per garantirne la freschezza e fare anche un regalo all'ambiente, oltre che alla nostra salute.
→ *Se vuoi conoscere tutte le ricette del Guna Lifestyle richiedi una copia del libro "Cucina del mondo, 1 settimana di salute" scritto in collaborazione con lo chef Ugo Gastaldi. Lo puoi scaricare gratuitamente sul sito guna.com/it/lifestyle*

LA MACEDONIA

La frutta è uno di quegli alimenti che non dovrebbe mai mancare nella dieta quotidiana, ricca di acqua, vitamine, sali minerali e fibre, svolge un'azione rafforzativa del sistema immunitario aiutandolo a proteggerci da malesseri stagionali, come l'influenza e il raffreddore.
La frutta può essere consumata in diversi modi, fresca, nella preparazione di dolci, estratti e acque detox, ma probabilmente una delle pietanze più apprezzate è la macedonia. Vediamo come preparare gustose macedonie di stagione, da consumare a colazione, a merenda o ogni volta che ne si ha voglia.
Si sa che in una macedonia, più varietà di frutta sono presenti e più questa diventa saporita. Ormai sui banchi di mercati e supermercati è facile trovare frutta di tutti i tipi in ogni periodo dell'anno, ma per sfruttare al meglio i benefici che la natura ci offre, nella preparazione di una macedonia sono da preferire i frutti di stagione. Vediamo alcuni esempi.
Tra i frutti protagonisti del periodo invernale ci sono gli agrumi ricchi di vitamina C, pere, mele e kiwi che quindi non possono mancare all'interno della nostra macedonia.

INGREDIENTI

- mele
- kiwi
- arance
- mandarini
- melograno
- succo di 1 limone

PREPARAZIONE

Sbuccia e pela a vivo arance e mandarini, pulisci le mele e kiwi, taglia tutta la frutta a pezzetti e versala in un contenitore. Aggiungi il succo di limone per evitare che

la frutta si ossidi. Nel frattempo, apri e sgrana il melograno, aggiungi i chicchi alla macedonia e amalgama il tutto. Se preferisci un sapore più dolce puoi aggiungere qualche cucchiaino di zucchero di canna.

FRUTTA ESOTICA

Un tempo era quasi introvabile, oggi invece non è difficile trovare sui banchi del mercato frutti dai colori forti e dai sapori intensi. I **frutti tropicali** si prestano molto bene a essere inseriti in una macedonia, anche in aggiunta alla frutta nostrana.
Per una macedonia dal sapore tropicale gli ingredienti sono:

- papaya
- ananas
- frutto della passione
- mango maturo
- scaglie di cocco disidratato
- zucchero di canna

MACEDONIA E YOGURT PER COLAZIONE

La frutta è uno di quegli alimenti che possono essere gustati in ogni momento della giornata. Uno dei modi migliori per mangiarla a colazione è quello di aggiungerla a pezzettini all'interno di uno **yogurt bianco** unendo a scelta fiocchi d'avena, muesli, uva sultanina o frutta secca.

FRUTTA PER I BAMBINI

Capita che alcuni bambini non amino molto mangiare la frutta preferendo prodotti confezionati per la propria merenda. Mamme e papà però possono mettere in atto qualche piccolo trucco rendendo più "accattivante" una macedonia ad esempio utilizzando frutti più dolci e dai colori forti come fragole, anguria e kiwi.
Un altro modo per convincere i bambini a mangiare la macedonia è quello di presentargliela in modo alternativo: con una banana, un kiwi e un mandarino si può creare una palma, con una pera e dell'uva un simpatico pavone o ancora usare dei taglia biscotti per fare piccoli fiori, cuori e stelline di frutta.

ZUPPA DI CIPOLLE

Le **cipolle** sono alimenti con notevoli proprietà benefiche perché fonti naturali di sali minerali, vitamine A, B, C ed E, flavonoidi e oligoelementi come zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese e fosforo.
La cipolla viene spesso utilizzata nella cucina italiana come aroma per esaltare il sapore di salse e sughi, tuttavia esistono diverse gustose pietanze dove proprio la cipolla è protagonista indiscussa.
Una delle ricette più conosciute e apprezzate a base di questo alimento è la zuppa

di cipolle, un piatto ricco di benefici e dal basso contenuto calorico.
Nonostante le cipolle siano un ottimo alimento dal punto di vista nutrizionale, molti preferiscono eliminarle dalla propria dieta, probabilmente perché dopo averle mangiate lasciano l'**alito cattivo per diverse ore**. Nel caso della zuppa di cipolle questo rischio è davvero minimo in quanto il lento e prolungato tempo di cottura inibisce le sostanze che possono dare fastidio in questo senso.

COME ELIMINARE L'ALITO CATTIVO

In ogni caso per eliminare l'alito cattivo dopo aver gustato le cipolle, potrebbe essere di
aiuto bere un bicchiere di latte oppure masticare qualche fogliolina di menta o basilico.

INGREDIENTI

In genere per la ricetta della zuppa di cipolle vengono utilizzate quelle bianche, ma nessuno vieta di usarne un'altra delle tante varietà coltivate. Ingredienti per circa 4 persone:

- 1 litro di brodo vegetale
- 4/5 cipolle bianche di medie dimensioni
- 80 gr di burro (oppure 50 gr di burro e 4 cucchiai di olio extra vergine di oliva)
- 20 gr di farina
- 100 gr di formaggio groviera grattugiata
- pane baguette
- sale e pepe

PREPARAZIONE

1. Come prima cosa prepara il brodo vegetale mettendo a bollire l'acqua con carota, sedano e patate.
2. Lava, sbuccia e affetta finemente le cipolle.
3. In una padella abbastanza grande fai sciogliere il burro e aggiungi le cipolle che farai cuocere a fiamma bassa e a pentola coperta per circa 10/15 minuti, facendo attenzione che non si scuriscano troppo.
4. Quando le cipolle saranno appena imbiondite, addiziona la farina e mescola per qualche minuto per far amalgamare il tutto.
5. A questo punto aggiungi il brodo e lascia cuocere per circa 30 minuti a fuoco moderato incorporando dell'altro liquido nel caso sia necessario.
6. A cottura ultimata aggiusta di sale e pepe e adagia sul fondo di 4 contenitori da forno le fette di pane abbrustolito. Versa la zuppa di cipolle sulle baguette e ricopri con abbondante groviera grattugiata.

7. Metti i contenitori nel forno preriscaldato a 250 gradi e lascia gratinare il tempo necessario affinché il formaggio si sciolga e formi una crosticina croccante.

RATATOUILLE

Balzata agli onori delle cronache grazie al celebre film d'animazione della Pixar, la ratatouille è una pietanza di origine francese a base di verdure miste stufate.
Nonostante sia un piatto molto semplice, derivante da una cucina spesso definita "povera", come quella contadina, la ratatouille è una pietanza nutriente, ricca di vitamine, di sali minerali e di tutte quelle sostanze che danno energia e benessere all'organismo.
Non esiste una ricetta specifica della ratatouille per il semplice fatto che i contadini utilizzavano principalmente le **verdure di stagione**, di conseguenza ogni famiglia ha una sua versione preferita di questo piatto.
In generale la preparazione della ratatouille più conosciuta e apprezzata è quella che prevede l'utilizzo di zucchine, peperoni, melanzane, pomodori e cipolla condite con olio evo, sale e erbe aromatiche.
Tradizionalmente le verdure devono essere cotte separatamente, ma volendo è possibile cuocerle tutte insieme rispettando un preciso ordine di inserimento in base ai tempi di cottura di ogni ortaggio.

INGREDIENTI

Gli ingredienti per preparare una ratatouille per circa sei persone sono:

- 4 zucchine medie
- 1 melanzana grande (o 2 piccole)
- 1 peperone giallo e 1 peperone rosso
- 500 gr di pomodori maturi oppure 200 gr di pomodori e 300 di passata di pomodoro
- 1 cipolla
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- sale
- manciata di erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, maggiorana, timo)
- 1 spicchio d'aglio

PREPARAZIONE

Pulisci e taglia tutte le verdure a cubetti più o meno della stessa grandezza, ricorda di tenerle separate così da inserirle all'interno della preparazione al momento giusto.
Scalda l'olio in una casseruola capiente con l'aglio che eliminerai prima di inserire le altre verdure e procedi in questo modo:

1. Fai rosolare la cipolla, aggiungi i peperoni e lasciali cuocere per circa 5/6 minuti, versa nella casseruola le zucchine e dopo 4 minuti le melanzane. Aggiungi i pomodori e lascia cuocere per circa 30 minuti fuoco basso e pentola

coperta mescolando spesso. Nel caso le verdure dovessero seccarsi troppo allungale con un mestolo di acqua calda.
2. Quando mancano 10 minuti aggiungi sale ed erbe aromatiche.
3. Volendo puoi far cuocere le verdure separatamente e unirle solo a fine cottura lasciandole insaporire insieme qualche minuto a fiamma bassa.

VARIANTE AL FORNO

Una variante più leggera della ratatouille prevede la cottura in forno. Lava e taglia a cubetti le verdure, raccoglile tutte in un recipiente e condisci con olio, sale e erbe aromatiche. Trasferisci il tutto su una placca da forno e cuoci per 10 minuti a 200 gradi, trascorso questo tempo abbassa la temperatura a 180 e prosegui la cottura per altri 30/35 minuti.
Per rendere le verdure più sfiziose e saporite aggiungi una manciata di pinoli e prima di infornare ricopri il mix di ortaggi con una panatura fatta di pane grattugiato ed erbe aromatiche.

NEL PROSSIMO NUMERO

Ora che sappiamo cosa mangiare per prevenire l'influenza e per sostenere il sistema immunitario durante il periodo influenzale, nel prossimo numero vediamo quali sono i sintomi dell'influenza e come curarli.

Riferimenti:
1 https://guna.com/it/low-dose-medicine-omeopatia-le-prove-scientifiche/
2 http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr84/en/
3 https://www.uel.ac.uk/schools/psychology/research/health-promotion-and-behaviour/hydration-nutrition-and-cognition

SOMMARIO

La nostra visione della salute 3
Nel numero precedente 4
Influenza: cosa mangiare 4
Alimenti 'antinfluenzali' 4
Vitamine e sali minerali 8
Le vitamine a c e 8
Bere tanto 12
Perché aiuta contro l'influenza? 12
Quanta acqua bere al giorno 12
Se mi disidrato... 12
Tisane e brodo caldo 14
I fermenti lattici 15
Possono aiutare a prevenirla? 15
Possono essere presi in gravidanza? 16
Le ricette 17
La macedonia 17
Zuppa di cipolle 19
Ratatouille 21
Variante al forno 22
Nel prossimo numero 22

guna
terapie d'avanguardia

Guna S.p.a. • Milano
guna.it