
Prevenire l'influenza con rimedi naturali

Autore: Elena D'Angelo

Fonte: Città Nuova

Un italiano su quattro è già a letto con l'influenza. Ma evitare il contagio è possibile: bastano alcuni accorgimenti per migliorare le condizioni del nostro sistema immunitario

È ufficiale: in Italia è sbarcata l'americana. Il picco dell'influenza, che negli Stati Uniti sta provocando una vera e propria emergenza, è attesa per la fine del mese. Ma non c'è da allarmarsi: gli esperti parlano di «media gravità», il che ci fa sperare che tutto si risolva con i sintomi di una semplice influenza di stagione.

«Anche da noi è in giro questo virus – spiega Aurelio Sessa, medico sentinella per l'influenza della Società italiana di medicina generale – ma non abbiamo nessun segnale che possa preoccupare». Il ceppo americano del virus pare sia infatti una versione modificata e più aggressiva, che da noi si manifesterà con i classici sintomi influenzali: febbre superiore ai 38,5 gradi a insorgenza repentina, sintomi respiratori (tosse, naso chiuso, mal di gola), dolori muscolari, mal di testa, stanchezza.

Al via, dunque, i rimedi per prevenire che, come si sa, è sempre meglio che curare. I consigli più utili riguardano semplici accorgimenti da tenere presente nella propria alimentazione: il consumo di aglio, potente antisettico utile alla prevenzione dell'influenza stagionale o nella cura delle malattie del sistema respiratorio; l'assunzione di vitamina D, che aiuta le cellule immunitarie a individuare e distruggere i batteri e i virus (come attesta uno studio pubblicato sul *Journal of Clinical Nutrition*); l'assunzione di tè verde, ricco di catechine, polifenoli molto efficaci contro i ceppi influenzali; l'assunzione di probiotici (come yogurt o fermenti lattici) che garantiscono lo sviluppo e il funzionamento del sistema immunitario e infine il consumo di fibre solubili che si trovano nella frutta e nella verdura e garantiscono al corpo tutte le vitamine e i sali minerali essenziali per contrastare l'influenza.