

I moniti del dottor Pregliasco e gli avvisi del dottor Cricelli

## **Influenza A, i fumatori sono più colpiti**

Rischiano il 15% in più di complicazioni. E per difendersi dal virus, ecco la dieta giusta

Non tutti hanno gli stessi rischi di ammalarsi d'[influenza A](#): alcune scelte di vita possono aumentare la vulnerabilità dell'organismo di fronte al virus h1N1.

A sottolinearlo il dottor Fabrizio Pregliasco, virologo dell'Università di Milano, al momento in trasferta a Praga per un media tutorial sulla pandemia in corso.

Il dottor Pregliasco sottolinea come siano soggetti deboli i malati di [obesità](#) e soprattutto i fumatori: per gli amanti del [tabacco](#), il rischio di complicanze aumenta del 15%.

Da tale [malattia](#) è anche però possibile proteggersi, come spiega il dottor Claudio Cricelli della SIIMG (Società Italiana Medicina Generale), inanzitutto con una corretta alimentazione.

Spazio quindi a cibi come [frutta](#), [verdura](#) e [legumi](#), fornitori di [vitamine](#) e minerali capaci di rafforzare le difese dell' organismo.

In particolare, la [vitamina C](#) rende le mucose meno permeabili ai virus e la sua azione antiossidante contrasta i sintomi dell'influenza e delle altre malattie da raffreddamento. Bene anche per i minerali, come Zinco, manganese e rame.

*Matteo Clerici*