

Osservatorio Flegreo

VINO E FRUTTA ANTIDOTI PER L'INFLUENZA A

Set 25th, 2009 | Di [cc](#) | Categoria: [Salute](#)

Il miglior antidoto per l'influenza A ? Una bella bevuta di vino rosso e tanta frutta . Il resveratrolo, presente nel vino rosso, è un antidoto naturale al virus che tante preoccupazioni sta creando in tutto il mondo. Insieme al vino sono utili per la prevenzione anche la frutta , la verdura e gli alimenti ricchi di prodotti probiotici come gli yogurt ed i formaggi. Alcuni suggeriscono anche l'aglio per la allicina, particolarmente efficace nella prevenzione. Tutti questi alimenti suggeriti devono però essere sempre usati con moderazione. E' il presidente della Società Italiana di Medicina generale, professor Claudio Cricelli, a metterlo in evidenza, chiarendo che le scorpacciate "rendono più vulnerabili ai germi patogeni ". La tesi del professor Cricelli viene confermata dal dottor Pregliasco, virologo dell'Università degli studi di Milano, il quale fa notare come la probabilità di ammalarsi di influenza A sia del 15% non solo per chi ama l'abbondanza dei cibi ma anche per chi non rinuncia alle sigarette. Per le sigarette, infatti, il fumo, creando un danno alle vie aeree, apre la strada ai germi patogeni. Bisogna però diffidare anche dalle diete dimagranti sbilanciate, dal consumo in eccesso di alcolici ed anche da un eccessivo esercizio fisico, causa di una super produzione di radicali liberi e quindi di maggiore vulnerabilità dell'organismo .