

Bere vino rosso, mangiare poco e non fumare. Ecco come salvarsi dal virus A

Publicato da Redazione web 24-09-2009



Roma, 19 set. - Bere vino rosso, mangiare poco e prevalentemente frutta e verdura e non fumare.

Così a tavola si può contrastare l'influenza A. Uva rossa e vino, grazie al resveratrolo molecola in essi contenuta, sono infatti 'antivirus' naturali contro l'influenza "inclusa quella A", sottolinea la Coldiretti.

Assieme al vino per combattere i virus influenzali sono utili anche frutta e verdura, ricchi di antiossidanti e "latte, uova e alimenti ricchi di elementi probiotici quali yogurt e formaggi come il parmigiano e per alcuni esperti anche l'aglio, che contiene una sostanza, l'allicina, particolarmente attiva nella prevenzione", sottolinea l'organizzazione degli agricoltori.

Ma tutto questo con misura. Contro i virus che minacciano la salute nella prossima stagione invernale, infatti, una difesa importante è nella mezza porzione. Parola di Claudio Cricelli, presidente della Simg (Società italiana di medicina generale), che spiega come "le scorpacciate rendono più vulnerabili all'attacco di questi patogeni, come il fatto di essere obesi o di non rinunciare alle sigarette. Insomma, mangiando meno e meglio si riduce il pericolo di ammalarsi". "Lo dimostrano numerosi studi, e l'osservazione di quello che accade dopo periodi di libagioni e ricchi pasti, come ad esempio a Natale e Pasqua", aggiunge Cricelli.

"Stimiamo un aumento del pericolo di ammalarsi del 15% per chi mangia in modo troppo abbondante, ma anche per quanti non rinunciano alle sigarette", gli fa eco il virologo dell'Universita' degli Studi di Milano, Fabrizio Pregliasco. "Il fumo crea un danno alle vie aeree che apre la strada ai patogeni. Inoltre e' dimostrato che una dieta 'parca' e sana aumenta la longevita'". Ma a quanto bisognerebbe rinunciare? "In genere si stima che sarebbe bene ridurre del 30% l'apporto calorico complessivo", dice il presidente della Simg. Ma e' bene guardarsi anche da "diete dimagranti sbilanciate, alcolici in eccesso, e anche un intenso esercizio fisico, che causano un'iperproduzione di radicali liberi e rendono l'organismo piu' vulnerabile", conclude Pregliasco.