

Nuova Influenza/ Coldiretti: Per difendersi utili vino e uva rossa

19/09/2009 12:31

Il vino e l'uva rossa che l'Italia produce in abbondanza aiutano l'organismo a combattere i virus influenzali, incluso il virus della nuova influenza H1N1 grazie alla presenza del resveratrolo, una molecola che aiuta a mantenere in forma il sistema immunitario. E' quanto afferma Coldiretti nel commentare le conclusioni degli esperti riuniti a Praga dove è in corso un incontro sulle misure contro l'influenza stagionale. Gli effetti positivi per la salute del consumo moderato di vino, osserva la Coldiretti, sono stati confermati da numerosi studi scientifici. Ad esempio negli Stati Uniti è stata addirittura data la possibilità a un produttore di indicare sulle etichette del proprio vino il contenuto di "resveratrolo". Le proprietà antiossidanti, antibatteriche ed antivirali del resveratrolo sono in realtà solo l'ultima delle conferme scientifiche sull'importanza di una corretta alimentazione nel rafforzamento delle difese immunitarie necessarie nella prevenzione per combattere il virus influenzale. In primis la frutta e verdura che è ricca di antiossidanti ma - riferisce la Coldiretti - anche 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. In Italia purtroppo un bambino su quattro - riferisce la Coldiretti - non consuma ortofrutta a tavola almeno una volta al giorno ma con nel nuovo anno scolastico parte il più vasto programma comunitario per la distribuzione gratuita di frutta nelle scuole, che in Italia coinvolgerà quasi 800.000 alunni delle primarie in tutte le Regioni e nelle Province Autonome. Il programma frutta nelle scuole, cofinanziato dall'Unione Europea, prevede - conclude la Coldiretti - un investimento complessivo di 26 milioni di euro per l'annualità 2009/2010 che garantisce una capillare partecipazione in tutta la penisola alla 'merenda antivirus'.