

## **Influenza: in uva e vino rosso resveratrolo "antivirus"**

A cura de [Il Pensiero Scientifico Editore](#)  
23/09/2009 9.12.00

Il resveratrolo è presente naturalmente nel vino e nell'uva rossa che l'Italia produce in abbondanza proprio in questo periodo e che possono quindi aiutare a mantenere in forma il sistema immunitario per preparare l'organismo a combattere i virus influenzali. È quanto afferma la Coldiretti nel commentare "l'azione di protezione della molecola contro i virus influenzali, incluso il virus H1N1 dell'influenza A", evidenziata dagli esperti riuniti a Praga dove e' in corso un incontro sulle misure contro l'influenza stagionale.

Gli effetti positivi per la salute del consumo moderato di vino sono stati confermati da numerosi studi scientifici come negli Stati Uniti dove è stata addirittura data la possibilità a un produttore di indicare sulle etichette del proprio vino il contenuto di "resveratrolo", un importante antiossidante con effetti benefici sull'apparato cardiovascolare dimostrato dal paradosso francese secondo il quale una alimentazione ricca di grassi di origine animale, prevalentemente costituiti da acidi grassi saturi, non indurrebbe una maggiore incidenza di malattie cardio-circolatorie se accompagnata da un costante, ma moderato, consumo di vino rosso, per merito del suo ricchissimo contenuto di polifenoli (tra cui il 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 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 non consuma ortofrutta a tavola almeno una volta al giorno ma con nel nuovo anno scolastico parte il piu' 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 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”.

Fonte: Ufficio stampa Coldiretti