

# L'alimentazione per proteggersi dall'influenza

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

Il vaccino è certamente la forma di prevenzione maggiore, così come osservare le norme igieniche descritte più avanti. I virus si combattono anche con le autodifese, un buon sistema immunitario può ridurre lo stato febbrile o il numero dei giorni di decorso che generalmente dura 5-7 giorni. Anche vitamine e minerali possono aiutare a ridurre i rischi e i sintomi se assunti nelle quantità raccomandate, non solo perché contribuiscono al buon funzionamento del sistema immunitario ma anche per il loro potere protettivo, in particolare le vitamine A, C, E, i minerali zinco e selenio oltre alle molecole antiossidanti dei polifenoli.

Con l'influenza diminuisce l'appetito, occorre perciò impegnarsi e continuare a nutrirsi per agevolare la guarigione, consumando ogni giorno 5 pasti leggeri ma nutrienti (colazione, spuntino del mattino, pranzo, merenda e cena). Superata l'influenza è importante riprendere l'alimentazione equilibrata, qui puoi scaricare Calorie&Menu il programma personalizzato per le calorie che dovresti

consumare ogni giorno che fornisce 4 menu settimanali equilibrati in macro e micronutrienti, [qui](#) trovi la versione sostenibile vegetariana.

## Cosa mangiare con l'influenza

Ci sono alimenti che non devono mai mancare all'interno dell'alimentazione [equilibrata](#) perché apportano molecole protettive, [antiossidanti](#) e antinfiammatorie.

- [Frutta fresca](#): consumare circa 450 grammi di frutta al giorno, in particolare quella ricca di [vitamina C](#) come [kiwi](#), fragole e [agrumi](#), [mirtilli](#) e lamponi ricchi di polifenoli e [fibra](#).
- [Verdura](#): 2 porzioni al giorno cercando di variare spesso i colori, preferire soprattutto pomodori e peperoni crudi ricchi di vitamina C,



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

- Avere un riposo adeguato, ricordando di dormire regolarmente almeno 7 ore a notte, poiché un fisico riposato ha anche un sistema immunitario più forte.
- In casa utilizzare, se possibile, un umidificatore con sostanze balsamiche che facilitano la respirazione.

**COLLABORAZIONE SCIENTIFICA**

**Dott.ssa Laura Iorio.**

medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Istituto Superiore di Sanità, Epicentro, Sorveglianza stagione dell'influenza e dei virus respiratori 2023-2024
- Varun S Patel, Michael D Seidman Natural Alternatives and the Common Cold and Influenza. Otolaryngol Clin North Am. 2022 Oct;55(5):1035-1044. doi: 10.1016/j.otc.2022.06.009. Epub 2022 Sep 7.
- Rahela Zaman, Vignesh Ravichandran, Chung Keat Tan. Role of dietary supplements in the continuous battle against COVID-19. Phytother Res. 2024 Jan 2. doi: 10.1002/ptr.8086. Online ahead of print.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)