Cosa mangiare con febbre e raffreddore : 10 alimenti per affrontare l'influenza



INDICE

- Come si prende l'influenza? Contagio e virus influenzali
- Sintomi dell'influenza: febbre, raffreddore e inappetenza
- Complicanze dell'influenza: quanto dura e chi è più a rischio?
- Terapia dell'influenza: cosa fare con la febbre?
- Prevenire l'influenza: vaccino, stile di vita e sistema immunitario
- Cosa mangiare con influenza e raffreddore? 10 alimenti per la stagione influenzale
- Perché l'alimentazione equilibrata aiuta a difenderci meglio?

Febbre, raffreddore e inappetenza sono tra i **sintomi dell'influenza** e cambiano il modo in cui mangiamo, proprio quando l'organismo ha bisogno di liquidi e nutrienti.

In questo articolo vedremo **come si prende l'influenza**, **quali sono i sintomi e come prevenirla**, ma soprattutto **cosa mangiare e bere con la febbre e l'influenza**, cosa limitare e come alimentarsi per riprendersi.

Come si prende l'influenza? Contagio e virus influenzali

Ogni inverno, soprattutto tra novembre e marzo, l'influenza colpisce persone di tutte le età. A favorire il contagio non è tanto il clima, quanto la permanenza in ambienti chiusi, affollati e poco ventilati. Qui le goccioline emesse parlando, tossendo o starnutendo (chiamate tecnicamente "aerosol") possono restare sospese nell'aria e trasmettere i virus influenzali a chi si trova nell'ambiente.

Scuole, uffici, supermercati, cinema, mezzi di trasporto affollati, etc., sono i luoghi più rischiosi. All'aperto il pericolo è minore, ma il contagio resta possibile a distanza ravvicinata. Anche le mani possono trasmettere l'infezione dopo il contatto con superfici contaminate.
Per proteggersi: arieggiare spesso i locali, lavarsi spesso le mani e mantenere le distanze.

Sintomi dell'influenza: febbre, raffreddore e inappetenza

I **sintomi dell'influenza** sono numerosi e una diagnosi scientificamente certa può essere fatta solo in ospedale, con l'isolamento del virus, ma la terapia si basa sull'esperienza clinica del medico che osserva i sintomi:

- **febbre**
- **brividi**
- **dolori alle ossa**
- **dolori alle articolazioni**
- **dolore ai muscoli**
- **emicranie**
- **male alla gola**
- **mal di testa**
- **raffreddore**
- **tosse**
- **inappetenza**
- in alcuni casi, **vomito e diarrea**

Il **virus dell'influenza** può restare in incubazione da 1 a 4 giorni, ma solitamente i primi sintomi si manifestano dopo circa 2 giorni e possono permanere (se non vi sono complicanze) per 3 o 4 giorni. **Con la febbre e l'influenza,** l'inappetenza è frequente: anche quando si ha poca fame, però, è **utile mantenere un buon apporto di liquidi e nutrienti**.

Complicanze dell'influenza: quanto dura e chi è più a rischio?

L'influenza dura in media circa **6 giorni**, ma il malessere può continuare anche per una settimana o più. **Per riprendersi dall'influenza** serve quindi il tempo necessario: se trascurata, ad esempio tornando al lavoro o mandando i bambini a scuola con sintomi ancora presenti, l'influenza può causare complicanze come **bronchite, polmonite, otite** o **sinusite.**

Sono più a rischio i **bambini sotto i 5 anni,** le donne in **gravidanza,** gli **anziani** e le persone con malattie croniche, soprattutto **renali, cardiache, immunitarie** o metaboliche (**diabete e obesità)**.

Terapia dell'influenza: cosa fare con la febbre?

Alla comparsa della febbre contatta il medico, soprattutto il pediatra, per far visitare i bambini specialmente **sotto i 3 anni**. Non puoi sconfiggere il virus con gli antibiotici, che servono solo in caso di infezione batterica e vanno presi esclusivamente su prescrizione medica.

Per alleviare febbre e malessere si possono usare **ibuprofene** o **paracetamolo in assenza di controindicazioni**. In caso di febbre, il paracetamolo può essere assunto anche prima della visita medica.

Prevenire l'influenza: vaccino, stile di vita e sistema immunitario

Per **prevenire l'influenza** non esistono rimedi miracolosi: non è dimostrato che in inverno, col freddo, il sistema immunitario s'indebolisca. Per questo, assumere integratori o estratti vegetali con l'idea di «rafforzarlo», cioè di **aumentare le difese immunitarie**, non è una strategia efficace contro l'influenza.

La **vaccinazione** è la misura più efficace per prevenire l'influenza e, se ci si ammala, **riduce il rischio di forme gravi e complicanze**. Il vaccino viene aggiornato ogni anno perché i virus influenzali cambiano nel tempo: vaccinarsi ogni due o tre anni non offre quindi la stessa protezione della vaccinazione annuale.

Anche lo stile di vita contribuisce alla salute generale: **alimentazione equilibrata**, **attività fisica** e **sonno adeguato** aiutano l'organismo a funzionare bene e a difendersi meglio. Per limitare il contagio sono utili anche semplici abitudini come:

- lavarsi spesso le mani;
- arieggiare gli ambienti chiusi;
- evitare il più possibile la permanenza in ambienti chiusi;
- in casa, indossare la mascherina quando si entra in contatto con ammalati;
- fare attenzione al contatto con le stoviglie dell'ammalato.

Cosa mangiare con influenza e raffreddore? 10 alimenti per la stagione influenzale

Premesso che non esistono alimenti che **sconfiggono i virus,** le precauzioni sopra citate e un'**alimentazione varia ed equilibrata**, però, aiutano l'organismo a funzionare bene e a difendersi.

Ma vi sono altre abitudini che possono aumentare la probabilità di prendere **l'influenza come** fumare e bere alcol.

Perché l'alimentazione equilibrata aiuta a difenderci meglio?

Lo chiediamo alla Dott.ssa Raffaella Cancello, nutrizionista:

"Non ci sono ricette magiche o alimenti che sconfiggono i virus, ma è noto che il fumo e l'alcol indeboliscono l'organismo e lo rendono più esposto al contagio influenzale. Il fumo danneggia le mucose delle vie respiratorie, che rappresentano una prima barriera contro virus e batteri, mentre l'alcol, soprattutto se consumato frequentemente o in quantità elevate, può indebolire il sistema immunitario. L'alimentazione equilibrata, di cui sotto ricordo alcuni principi fondamentali, apporta all'organismo molecole antiossidanti e antinfiammatorie che rendono l'organismo più sano, quindi in grado di difendersi meglio. Vediamo insieme gli alimenti che non dovrebbero mai mancare sulle nostre tavole e particolarmente nei mesi a rischio influenza."

1. ***Frutta ricca di vitamina C**: Ribes nero, **kiwi** e agrumi sono ottime fonti di vitamina C, che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario. È preferibile consumarli interi oppure frullarli senza filtrare la polpa, così da preservare la fibra e favorire la sazietà. Anche le spremute, da consumare appena preparate, apportano vitamina C. Inoltre, la vitamina C contenuta nel loro succo favorisce l'assorbimento del ferro presente negli alimenti vegetali, come legumi e verdure. Utile quindi usare il limone come insaporitore durante i pasti.*
2. ***Verdura cruda o al vapore.** Consuma due porzioni di **verdura** al giorno, variando tipi, colori e preparazioni. La verdura cruda conserva meglio alcune vitamine; la cottura al vapore limita la perdita di nutrienti. Peperoni rossi, gialli e verdi sono un'ottima fonte di Vitamina C. In inverno scegli anche minestroni, freschi o surgelati, da passare per renderli più graditi ai bambini. Puoi arricchirli con pasta, riso, legumi o patate. Per insaporire, usa 10 g di Grana Padano grattugiato al posto del sale così aumenterai l'apporto di **proteine** con i 9 **aminoacidi essenziali**, **vitamine** come la **B12** e **sali minerali** antiossidanti **zinco**, **selenio** e tanto **calcio**.*
3. ***Cosa bere con l'influenza e la febbre?** In inverno la sete diminuisce: ricorda di bere circa **1,5–2 litri d'acqua** al giorno. Tè, tisane, **caffè** americano e orzo contribuiscono all'idratazione e, senza zucchero, apportano pochissime calorie. La sera preferisci tisane: bergamotto, alla menta, al finocchio e bevande senza caffeina. Limita miele e **zucchero**; scegli tisane aromatiche, gradevoli anche senza **dolcificarle**. Anche i brodi vegetali fatti in casa con sedano, carota, cipolla possono contribuire all'apporto di liquidi e sali minerali.*

4. ***Carne o pesce.*** *Contengono zinco, che ci aiuta a combattere le infezioni. La carne andrebbe consumata massimo 3 volte alla settimana, preferendo i tagli bianchi e magri. Il pesce, almeno due volte, variandone la qualità. È possibile utilizzare anche pesce surgelato, perché mantiene le proprietà del pesce pescato.*
5. ***Alimenti ricchi di vitamina D.*** *La vitamina D contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario. Per favorirne l'apporto, consuma regolarmente pesce come aringa, salmone e sgombro; anche il tuorlo d'uovo ne contiene. Latte, yogurt e formaggi come il Grana Padano DOP possono contribuire, ma il loro consumo è soprattutto indicato per l'apporto di proteine e calcio.*
6. ***Legumi.*** *Forniscono energia, proteine ferro e fibre. Da consumare anche tre volte alla settimana. Possono essere utilizzati surgelati, in scatola o secchi. Chi soffre di meteorismo dovrebbe mangiarli passati col passaverdure per eliminare l'eccesso di fibre e quindi il gonfiore.*
7. ***Cereali integrali.*** *Grano antico, orzo e farro sono ideali consumati come zuppe e apportano fibra, che risulta importante per il nostro organismo in qualsiasi stagione dell'anno. Anche pane e pasta integrali apportano nutrienti protettivi: è buona regola alternarli ai prodotti raffinati.*
8. ***Cioccolato o cioccolata in tazza.*** *È il dolce ideale durante l'inverno, perché riscalda e dà energia. In barrette è un ottimo spuntino da consumare quando si praticano sport all'aperto, come il pattinaggio o lo sci. Naturalmente va consumato con moderazione ed è sempre meglio scegliere quello fondente.*
9. ***Miele.*** *È ideale per dolcificare latte e bevande ed è un possibile sollievo per la tosse. Può essere aggiunto anche allo yogurt o consumato con pane e fette biscottate. Naturalmente anche il* ***miele*** *deve essere assunto con moderazione in quanto gli zuccheri che apporta rappresentano circa 80% del prodotto e valgono 4 kcal ogni grammo. Il miele è ricco di* **FODMAP**, *zuccheri fermentabili che possono aumentare la produzione di gas, limitare le porzioni in caso di sindrome del colon irritabile. Non va consumato prima dell'anno di età. In caso di dieta ipocalorica si possono usare i dolcificanti.*
10. ***Spezie.*** *Pepe, peperoncino, cannella, zenzero, curcuma, rosmarino e origano sono ingredienti preziosi per arricchire i piatti di sapore e profumo. Possono essere utilizzati nelle preparazioni dolci e salate, contribuendo a variare l'alimentazione e a ridurre, se necessario, l'aggiunta di sale. Alcune spezie ed erbe contengono composti antiossidanti che contribuiscono a contrastare lo stress ossidativo. Tuttavia, non ci sono prove sufficienti per affermare che, nelle normali quantità utilizzate in cucina, rafforzino direttamente le difese immunitarie o prevengano l'influenza. Il loro valore sta soprattutto nel contribuire a un'alimentazione varia ed equilibrata.*

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancello,
Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Ministero Italiano della salute: Circolare Influenza 2026/2027 raccomandazioni per la stagione influenzale.

Organizzazione Mondiale della Sanità – Sistema globale di sorveglianza – Epidemiologia.

Istituto Superiore di Sanità – Informazioni generali prevenzione e controllo dell'influenza per la stagione 2026-2027-

CREA — Alimenti e Nutrizione.*Banca dati tabelle composizione degli alimenti -Linee guida per una sana alimentazione. Revisione 2018.*

Anice C Lowen, Samira Mubareka, John Steel, Peter Palese - Influenza Virus Transmission Is Dependent on Relative Humidity and Temperature – Plose Pathogens October 200.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni,

raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.