

Influenza, 90mila a letto in Lombardia. I consigli di Coldiretti

Pubblicato: Sabato 26 Gennaio 2019



Sono quasi 90mila i lombardi colpiti dall'influenza nella terza settimana di gennaio, mentre il conto totale degli italiani ammalati raggiunge i 2,8 milioni dall'inizio della sorveglianza ad ottobre. È quanto emerge da un'elaborazione della Coldiretti Lombardia su dati del Ministero della Salute in occasione del primo **"Vitamina Day"** con i rimedi contadini per combattere in modo naturale i malanni di stagione, **in corso al mercato agricolo coperto di Porta Romana a Milano.**

«Nella terza settimana del 2019 – sottolinea la Coldiretti regionale – in Lombardia la fascia di età maggiormente colpita è quella dei bambini **al di sotto dei cinque anni in cui si osserva un'incidenza pari a circa 20,29 casi per mille assistiti**, mentre nella fascia 5-14 anni l'incidenza è di 8,95 casi per mille assistiti, nei giovani adulti è di 9,09 e negli anziani di circa 3,89 casi per mille assistiti. Secondo l'ultimo bollettino InFluNet, a livello nazionale ci si avvicina al picco epidemico».

«Contro le malattie da raffreddamento è scientificamente provato – spiega Coldiretti – come **una corretta dieta a base di vitamina C e sali minerali** sia una validissima alleata e non c'è dubbio che l'alto contenuto di questa vitamina negli agrumi, ma anche nei kiwi, ha un effetto benefico contro le scorie (radicali liberi) che "annientano" l'organismo e che sono prodotte, proprio dal nostro corpo, in grandi quantità nel periodo invernale. E allora invece di abusare di sostanze multivitaminiche che vanno tanto di moda oggi, **è meglio preferire gli agrumi e tutta la frutta e verdura di stagione**, preparando spremute e centrifugati, che il nostro Bel Paese ci offre in questo momento con benefici per il portafogli e il palato».

«Proprio gli agrumi sono i grandi protagonisti degli antichi rimedi contadini in mostra al farmers' market di via Friuli 10/A a Milano. Oltre a spremute e centrifughe, i tutor della spesa Coldiretti spiegano ai consumatori come combattere i disturbi più frequenti in questo periodo. Se contro mal di gola – continua la Coldiretti Lombardia – **si consiglia di fare gargarismi con succo di due limoni diluiti in mezzo bicchiere d'acqua e sale**, contro il raffreddore basta tagliare un limone in due, versarne un po' di succo nel palmo della mano e aspirarlo. La fastidiosa tosse può essere sedata poi bevendo **il succo di un limone con un cucchiaino di miele**. Per la raucedine il toccasana è un centrifugato di carote fresche e un cucchiaino di miele da bere durante la giornata. E se si aggiungono problemi bronchiali i nonni contadini preparavano un decotto con 2 o 3 cucchiaini di semi di lino, acqua e mezzo bicchiere di vino rosso fatti bollire per 2 o 3 minuti. Il tutto va versato su una salvietta di cotone o di lino da piegare e mettere sul petto, lasciandolo fino a quando diventerà freddo».

«Nella dieta – conclude la Coldiretti – **non vanno comunque trascurati piatti a base di legumi** (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave secche) per preparare zuppe antigelo che contengono ferro e sono ricchi di fibre che aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali. Al mercato agricolo coperto di Porta Romana è stata allestita anche "la tavola del benessere" con il suggerimento di 5 porzioni di ortaggi e frutta di altrettanti colori che, mangiati con regolarità, aiutano a vivere meglio».

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it