

## Consigli per rinforzare il sistema immunitario durante l'inverno

**Pubblicato:** Giovedì 17 Dicembre 2020



È ormai inverno e il nostro corpo lo avverte. I primi freddi incidono sulla salute e a risentirne è il sistema immunitario. È anche vero che lo stile di vita e come ci si protegge dal freddo influisce sul modo in cui il corpo reagisce all'inclemenza dell'inverno.

I consigli che riportiamo di seguito possono aiutare ad affrontare al meglio le rigide temperature invernali e mantenere attivo il sistema immunitario.

Situazioni stressanti e cattiva alimentazione sono alcuni dei fattori che possono influire sull'abbassamento delle difese immunitarie rendendo l'organismo più vulnerabile al freddo invernale. A ciò si aggiungono i continui sbalzi di temperatura cui si è soggetti quando si resta per molto tempo in spazi chiusi e poco ventilati. La probabilità di contrarre febbre o raffreddori è alta. Pertanto, è necessario adottare alcuni accorgimenti per proteggere al meglio il nostro corpo.

### L'importanza dell'alimentazione come metodo di prevenzione

L'alimentazione svolge un ruolo fondamentale sull'organismo. Molte delle sue funzioni dipendono infatti da quello che mangiamo. Un'alimentazione ricca di vitamine e minerali è essenziale per proteggersi dai raffreddori. La prevenzione del raffreddore viene comunemente associata all'assunzione della vitamina C, ma anche la vitamina D svolge una funzione importante quando si tratta di proteggersi dai sintomi influenzali, secondo quanto evidenzia uno [studio realizzato dall'Università di Cambridge](#).

Secondo lo studio, la vitamina D aiuta a rafforzare il sistema immunitario, rilascia peptidi antimicrobici

che hanno un effetto protettivo sull'organismo. Perciò, è necessario includere alimenti che aiutino a produrre vitamina D, oltre a cercare di esporsi al sole per circa 10 minuti al giorno.

Alcuni degli alimenti ricchi di vitamina D sono il pesce grasso come il salmone o il tonno, l'uovo o la borragine. La vitamina C è contenuta in alimenti come gli agrumi, i peperoni, il cavolo e le verdure a foglia verde. Si possono anche assumere [specifici integratori alimentari](#) che contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario. L'uso di integratori alimentari in inverno aiuta a rafforzare il corpo e compensare le eventuali carenze vitaminiche della dieta quotidiana. "Ovviamente un integratore non dovrebbe mai sostituire del tutto una dieta equilibrata", sostengono gli esperti della [farmacia online Viata](#).

Anche la vitamina E aiuta mitigare gli effetti dei sintomi influenzali e del raffreddore, soprattutto nelle persone anziane. Si tratta di una vitamina alla quale quasi mai si pensa quando si parla d'influenza, ma che in realtà è a tutti gli effetti un potente antiossidante che aiuta a rafforzare le difese naturali dell'organismo.

Parlando di minerali, un'importante funzione è svolta dallo zinco che ha un effetto preventivo in quanto oltre a rafforzare l'organismo, lo rende più resistente di fronte agli attacchi di virus e batteri. Inoltre, in caso di raffreddore o sintomi influenzali, aiuta a ridurre notevolmente gli effetti. Lo zinco è contenuto in alimenti come le carni, i frutti di mare, i cereali integrali, i legumi e le noci.

## **Praticare sport è un buon modo per rafforzare il sistema immunitario**

Lo sport svolge un ruolo importante nel rafforzamento del sistema immunitario. Secondo uno [studio presentato da Charles E. Matthews](#), dell'Università della Carolina del Sud, essere fisicamente attivi ha effetti benefici non solo sulla mente ma anche sul corpo e riduce il rischio di molte malattie. Di conseguenza, rafforza le difese dell'organismo e rende molto più lievi i sintomi influenzali. Praticare sport con regolarità aiuta a essere fisicamente più forti.

## **Lo stress è nemico del sistema immunitario**

Lo stress ha influenze negative sull'organismo e quindi non aiuta contro gli attacchi di virus e batteri. Concedersi dei momenti di relax e riposare adeguatamente è fondamentale quando si tratta di mantenere il nostro corpo in perfette condizioni. Riposare bene ha effetti positivi anche sull'umore, qualcosa che è fondamentalmente legato a fattori come lo stress e la risposta delle nostre difese immunitarie.

[divisionebusiness](#)

[divisionebusiness@varesenews.it](mailto:divisionebusiness@varesenews.it)