

Malanni di stagione: cosa fare in caso di influenza?

Pubblicato: Martedì 19 Aprile 2022



L'**influenza stagionale** può colpire a ogni età, complici il freddo e i luoghi chiusi in cui si permane più a lungo.

I virus che provocano l'influenza sono numerosi e la prevenzione è costituita innanzi tutto dalle vaccinazioni, da predisporre in determinati periodi prima dell'inverno. Tuttavia, altri virus possono essere contratti nella stagione invernale e portare raffreddore, febbre, tosse e mal di testa. In questi casi è importante innanzitutto uno **stile di vita corretto** a cui può essere affiancata la scelta di assumere **integratori alimentari specifici**, che possono sostenere il sistema immunitario con elementi fondamentali per favorire le difese naturali.

Influenza: quale aiuto dagli elementi naturali?

Uno degli elementi naturali che può aiutare a coadiuvare le difese immunitarie è rappresentato dai **polifenoli**. Tra questi, è possibile annoverare il **resveratrolo**, che può essere assunto tramite cibi e bevande, così come ricorrendo a fonti concentrate di nutrienti, come per esempio **Resvis Forte**.

Come riporta anche [il sito web di resvis.it](https://www.resvis.it), si tratta di un integratore alimentare che contiene anche **zinco, lattoferrina e diverse vitamine** e può rivelarsi un valido supporto per l'organismo se associato a un'alimentazione corretta e sana.

La **frutta e la verdura**, in tal senso, sono sempre la base solida della piramide alimentare: l'uva, i

mirtilli, le noci e il cacao sono ottime fonti di resveratrolo, ma a livello di sistema immunitario sono preziosi anche la **vitamina C degli agrumi**; la **A** contenuta soprattutto negli alimenti come carote, zucca, pomodori, ma anche nel latte, nelle uova e nel fegato.

A livello di rinnovamento cellulare sono indispensabili anche le **vitamine del gruppo B**, che si possono assumere con i cereali, il tonno, la frutta secca e tutte le verdure a foglia verde. Infine, non va dimenticata la vitamina D che, in mancanza del caldo sole estivo, va integrata per supportare anche l'assorbimento di calcio e fosforo.

Laddove queste strategie non abbiano comunque impedito al virus influenzale di fare la sua comparsa e **provocare sintomi**, essi si possono lenire in svariati modi.

Come contrastare l'influenza

I **sintomi dell'influenza** possono essere molto variabili, così come la sua durata. Per un **mal di gola** può essere lenitivo un bicchiere di latte col miele, così come per il **raffreddore** molti ricorrono ai suffumigi che consentono di liberare le vie respiratorie.

In alcuni casi può salire anche qualche linea di **febbre**: essa è la risposta stessa dell'organismo che tenta di combattere il virus

Un istinto che si ha nel momento in cui compare l'influenza è quello di **coprirsi** eccessivamente: sia in caso di febbre che non. Ciò a volte può non essere corretto, soprattutto se si arriva a sudare. Di certo occorre indossare abiti comodi e caldi, ma **senza esagerare ad esempio con i riscaldamenti**, perché l'aria secca è deleteria per le vie respiratorie ed esacerba i sintomi.

L'alimentazione ideale prevede **cibi leggeri** e, ovviamente, ricchi di vitamine e sali minerali, per non appesantire la digestione e coadiuvare l'azione del sistema immunitario. Prioritario sarà anche bere molto e **mantenersi idratati**. Sia per gli adulti che per i bambini, inoltre, è una buona regola concedersi tutto il riposo di cui si ha bisogno, soprattutto quello notturno. Di giorno, invece, occorre far **aerare le stanze** per avere un buon ricambio d'aria, naturalmente evitando le correnti.

Onde evitare il **contagio** con altri componenti della famiglia, ad esempio, la cura per l'igiene deve prevedere di lavare più spesso le mani ed evitare di condividere asciugamani e stoviglie.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it