

## SEMPLICI PASSI PER POTENZIARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

Ciao,

ecco le linee guida alimentari e di stile di vita da seguire in questo delicato periodo.

Hai bisogno di carica fisica e mentale: la Natura, il cibo, e la calma mentale sono la vera soluzione.

Per avere migliori performance e aumentare le difese immunitarie (soprattutto ora, vista l'epidemia da Coronavirus) ti propongo semplici regole d'oro da seguire.

In questa fase di fermo lavorativo e di varie attività approfitta per approfondire la conoscenza del tuo corpo, delle sue reazioni, di quello che ti rende più forte, quindi meno stanca e in forma. Non è cosa da poco!

Spesso, a causa di carichi lavorativi e mentali, l'organismo reagisce con sintomi blandi come gonfiore, piccoli disturbi a carico delle articolazioni, del sistema scheletrico e gastrointestinale; altre volte viene minato il sistema immunitario con le conseguenze che immagini.

Attrezzati per evitare ogni rischio. Associa alle indicazioni che ti propongo attività lavorative coerenti con il periodo, momenti di raccolta e di pensiero creativo, attività fisica quotidiana all'aria aperta e tanto riposo fisico e mentale.

Tu puoi essere e fare quello che vuoi: permetti di farlo con gli strumenti giusti.

Senza stravolgere le tue abitudini, consiglio di diminuire drasticamente i cibi pro-infiammatori (segue elenco dettagliato), organizzarsi per muoversi ogni giorno (anche una camminata veloce preferibilmente in zone verdi) e integrare la dieta con i cosiddetti "superfood" vero scudo contro infezioni e germi.

Nelle pagine seguenti i suggerimenti specifici



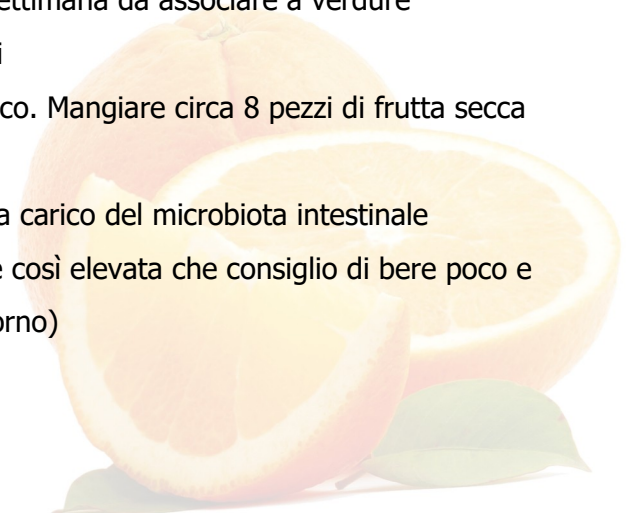
### **elenco dei cibi infiammatori. Da eliminare o almeno ridurre drasticamente:**

- affettati; carni conservate
- formaggi e latticini vari soprattutto di mucca
- cereali raffinati (pasta, riso, pizza, focaccia, pane, cracker e simili) ossia di farina bianca 00
- dolci e zucchero in genere
- alcolici
- junker food come: patatine, snack vari
- cibi confezionati e trattati industrialmente
- bevande zuccherine

Si consiglia di diminuire la quantità di sale, usare un ottimo olio extravergine (circa 2 cucchiaini al giorno per condire, da crudo, le pietanze) e cucinare in modo semplice (evitando fritti e intingoli vari), senza grassi saturi come burro, margarina e sempre a basse temperature

### **elenco dei cibi antinfiammatori. Suggesti per mantenere il peso corporeo e la salute**

- tutti i vegetali (verdure e legumi di stagione) a patto che siano di coltivazione biologica. Alternare le verdure cotte (da cuocere poco a basse temperature) a quelle crude (in insalata). E' importante mangiare verdure di stagione ad ogni pasto in abbondanza anche a colazione e come spuntino (magari abbinare a frutta secca)
- cereali antichi in chicco di coltivazione biologica come: riso integrale, rosso o nero, quinoa, grano saraceno, miglio, amaranto. Attenzione alla quantità (pesare sempre a crudo): circa 40 g di riso o altri cereali in chicco. Vanno bene anche le paste prodotte con farine biologiche al 100% di grano saraceno o di legumi (circa 70 g a pasto). Il pasto a base di questi prodotti può essere la colazione o il pranzo; evitare la cena. Condire sempre con verdure di stagione e olio da crudo
- uova fresche biologiche (in assenza di specifiche patologie anche 4 a settimana) da associare a verdure
- pesce azzurro di comprovata freschezza. Anche 3/4 volte alla settimana da associare a verdure
- carne biologica non trattata. Circa 2/3 volte alla settimana da associare a verdure
- frutta. Circa 1 o 2 frutti al giorno lontano dai pasti
- frutta secca. Ottimo alimento ma altamente calorico. Mangiare circa 8 pezzi di frutta secca al giorno tra colazione e spuntini
- cibi fermentati (come kefir) per l'effetto benefico a carico del microbiota intestinale
- acqua. Non è un alimento ma la sua importanza è così elevata che consiglio di bere poco e spesso durante tutta la giornata (circa 2 litri al giorno)



## ripartizione dei pasti nell'arco della giornata

Fra gli errori più comuni c'è la scorretta suddivisione dei pasti.

Il segreto di lunga vita, peso ideale, forte sistema immunitario e alte performance fisiche e mentali, è sapere quando, quanto e come mangiare.

**PRIMA REGOLA D'ORO:** **fare una buona colazione** NON ITALIANA ma internazionale.

Gli italiani tendono a mangiare cappuccino e brioche o comunque dolci vari: è un errore! Tutti i dolci alzano molto la glicemia con conseguenze importanti a livello del pancreas, fanno ingrassare, non saziano e aumentano la voglia di mangiare lasciando il cervello in deficit di glucosio.

Dopo diverse ore di digiuno notturno, l'organismo ha bisogno di tutti i nutrienti, non solo zucchero e grassi. Tra gli zuccheri "preferiti" dal corpo e dal cervello ci sono quelli a "lento rilascio" che forniscono sazietà a lungo. Si tratta di zuccheri complessi che troviamo soprattutto nei cereali integrali e nella verdura. I dolci, lo zucchero, sono definiti semplici e vengono presto metabolizzati. A colazione, quindi, evitare corn flakes confezionati (molto ricchi di zucchero), fette biscottate, biscotti, brioche e altri dolci confezionati e preferire colazioni salate. Vanno benissimo le uova oppure cereali in chicco come riso integrale, quinoa, grano saraceno (anche nelle versioni soffiate, senza zucchero, biologiche da abbinare a latte e yogurt vegetali) o ancora pane (di farine non raffinate) con creme di frutta secca (di mandorle, di nocciole o noci o sesamo senza zucchero e di coltivazione biologica o, meglio, casalinghe). Suggesto di mangiare pane integrale o di grano saraceno raffermo (che potrà essere ammorbidito nell'acqua o direttamente nel latte vegetale) perché prezioso per l'equilibrio intestinale.

A colazione vanno bene anche frutta fresca, frutta secca, semi oleosi da abbinare a latte e yogurt vegetali e, volendo, anche toast (con pane selezionato) con formaggio di capra o pecora + verdure oppure pesce + verdure.

Insomma, stravolgere l'abitudine malsana di accontentarsi di un caffè e due biscotti e correre al lavoro: è davvero deprimente per il corpo, il cervello e l'umore!

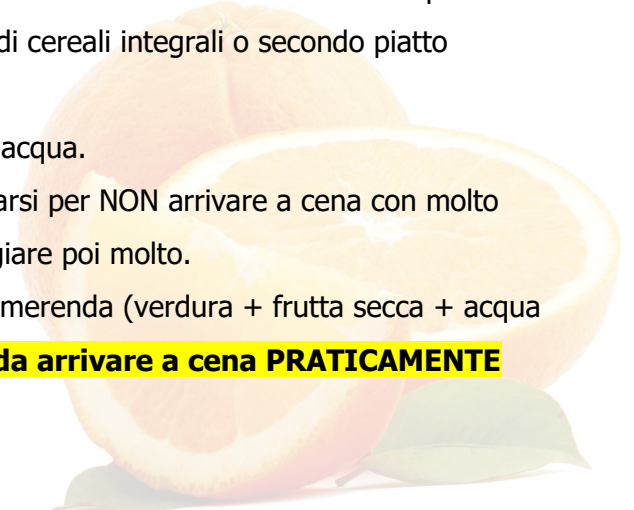
**SECONDA REGOLA:** pranzare con calma, senza avere troppo appetito (va bene a metà mattina, in base ai singoli casi, fare un piccolo spuntino con frutta secca e/o frutta fresca ma anche verdura da sgranocchiare preziosa per le fibre e l'apporto di vitamine e sali minerali. Abbinare sempre un bicchiere colmo di acqua). Il pranzo potrà essere a base di cereali integrali o secondo piatto sempre abbinati a verdure di stagione.

Prima di pranzo suggesto di bere un bicchiere colmo di acqua.

**TERZA REGOLA:** in base alla propria giornata, organizzarsi per NON arrivare a cena con molto appetito. E' un grave errore "tirare" fino a cena per mangiare poi molto.

L'ideale è mangiare a metà/tardo pomeriggio una buona merenda (verdura + frutta secca + acqua oppure un piccolo toast come a colazione + acqua) così **da arrivare a cena PRATICAMENTE**

**SENZA APPETITO.**



**QUARTA REGOLA:** cenare ma...anche no! Alla sera tutto l'assetto metabolico è "programmato" per conciliare il riposo e il sonno notturno; mangiare (molto e cibi energetici) vuol dire andare contro questo antico comando. A questo livello, abbiamo impulsi organici molto simili ai nostri progenitori la cui vita era scandita dalla luce e dal buio naturali; la loro sopravvivenza era garantita dalla possibilità di cacciare appena svegli all'alba e al tramonto cercavano rifugio e ristoro nelle caverne. Chi riusciva a farcela (trovare cibo appena sveglio e rifugiarsi al tramonto) sopravviveva; per gli altri il destino era infausto. Siamo evoluti, è vero, ma dal punto di vista metabolico il DNA impone ancora certe regole: appena svegli (idealmente all'alba con il sorgere del sole) dobbiamo mangiare; quando fa buio (idealmente al tramonto) dobbiamo dormire. Facile ma difficile per noi abituati alla vita moderna.

Si può trovare un compromesso però. Una strategia è arrivare a cena con poco appetito (grazie alla merenda) e mangiare POCO e cibi a basso indice glicemico e antinfiammatori come i vegetali (zuppe, minestrone, vellutate, insalate, purea) e solo se (davvero) si ha ancora appetito mangiare un piccolo secondo a base di pesce o uova. Evitare tassativamente primi piatti, pane e simili e "coccole dolci da divano": questi cibi sono ideali per dare sveglia e carica al corpo; vanno bene a colazione!

Questo stile alimentare garantisce un riposo notturno ideale, abbassa il processo infiammatorio, fa dimagrire, elimina il gonfiore e potenzia il sistema immunitario.

Di seguito altri preziosi consigli per stare bene. Esistono dei prodotti, per lo più di origine vegetale, chiamati "superfood" perché hanno davvero un potere nel difenderci rafforzarci. Ecco l'elenco. Te li consiglio:

- broccoli, cavolfiori e cavoli in genere
- curcuma
- cibi fermentati (come kefir ossia latte fermentato)
- aglio, cipolla, porri e simili
- limone
- olio extra-vergine d'oliva
- frutta secca
- grano saraceno
- verdure a foglia verde



## **UNA NOTA PARTICOLARE SULLA VITAMINA D...**

E' importante non solo per le ossa ma anche per le difese immunitarie e per ostacolare tumori e diabete.

La vitamina D si trova in alcuni cibi come pesce azzurro, uova e verdure a foglia verde.

Cruciale è l'esposizione alla luce solare: serve a fissare a livello epidermico ed accumulare la vitamina D.

E' bene esporsi, in questo periodo, nelle ore più calde, esponendo mani, gola e, se possibile, anche caviglie e altri parti del corpo.

L'esposizione odierna alla luce solare e un corretto stile alimentare garantiscono la giusta dose ematica; preoccuparsi di conoscerne il livello ematico con le analisi del sangue e, in caso di carenza ricorrere all'integrazione sotto consiglio medico.

## **...E SUI PROBIOTICI**

Sono prodotti ricchi di microrganismi viventi e attivi che rafforzano l'ecosistema intestinale.

Un intestino sano è popolato da 100 mila miliardi di esseri che ci proteggono e producono importanti sostanze come vitamine.

Lo stile di vita frenetico, lo stress, errori alimentari e carichi mentali posso compromettere l'equilibrio del popolo intestinale esponendoci a malattie anche serie nel corpo e nella mente.

Suggerisco, in questo momento dove tutte le forze e le difese devono essere messe in campo, di integrare la dieta con integratori probiotici a base di lattobacilli e bifidobatteri (ordine di grandezza per ceppo miliardi).



## **PER ESSERE SANI E FORTI E' IMPORTANTE IL GIUSTO RIPOSO NOTTURNO**

### **Ecco le indicazioni che regolano l'igiene del sonno e sono:**

- andare a dormire sempre alla stessa ora (il sonno migliore è dalle 23 alle 7)
- fare attività rilassanti prima di andare a dormire che non implicano eccitazione mentale. Ideale è la lettura e, in base alle proprie attitudini, ricamare, colorare, fare puzzle e altri hobbies graditi. Sono da bandire la televisione e tutti gli strumenti elettronici come computer tablet, telefonino ecc.
- evitare lo sport nel tardo pomeriggio e alla sera. Vanno bene attività leggere come le passeggiate
- eliminare dalla stanza da letto gli strumenti elettronici: non mettere il telefonino sul comodino o usare sveglie elettroniche.
- Organizzare la stanza da letto in modo minimal: evitare ingombri, troppi oggetti e disordine
- creare un ambiente ideale per il sonno: temperatura bassa (circa 17 gradi), buio completo e assenza di rumori
- creare il giusto mood mentale: evitare pensieri cupi ma dedicarsi alla respirazione profonda, concentrarsi sul respiro prima e una volta sdraiati, lasciando che la mente si liberi dalle pressioni.

Dormire bene significa stare bene, non ingrassare e aiutare il ripristino di tutte le funzioni biologiche.

Cercare la propria modalità di addormentamento e ripetere il rituale ogni sera. I risultati sul corpo e sulla mente si vedranno presto



## **IGIENE DEL SONNO. COSA FARE PER DORMIRE BENE**

Semplici abitudini e atteggiamenti da assumere possono aiutare a migliorare il quadro del sonno notturno.

Per permettere al corpo il giusto riposo, è MOLTO IMPORTANTE il cibo consumato durante la giornata, soprattutto a cena. Consiglio:

- colazione abbondante
- spuntino di metà mattina se necessario
- pranzo bilanciato e completo (alternare tra i primi piatti e i secondi piatti sempre con contorno di stagione)
- spuntino a metà pomeriggio
- cena molto leggera per lo più a base di vegetali (verdure e legumi in forma di zuppa, minestrone, vellutata + contorno di stagione)
- evitare caffè, alcolici e simili durante e dopo la cena
- evitare di fumare dopo cena

Se l'organismo ha ricevuto i giusti nutrienti a colazione e a pranzo, a cena va benissimo la leggerezza. Non è vero che si dorme male a stomaco poco pieno; è vero il contrario!

Questo permette di perdere chili in eccesso, il gonfiore e dormire bene senza accumulare tossine



Mangiare e cucinare bene è un atto di amore verso se stessi e gli altri.

Ora che abbiamo più tempo da dedicare alla casa e alla famiglia sperimentiamo, divertiamoci a scoprire la gioia di cucinare un pasto con calma, mettendoci amore e fantasia.

Il cibo che mangiamo si trasforma nella nostra stessa fibra, nella nostra stessa energia che ci rende forti, benpensanti o deboli, esposti, più fragili.

Cucinare con attenzione al gusto e alla salute è un'opera d'arte, un gioco bellissimo, un modo di essere e diventare; coinvolgiamo un questo gioco anche i bambini, curiosi esploratori delle novità, dei colori e dei sapori. Loro, i bambini, si appassionano, capiscono e sanno dare un tocco leggero (ma saggio) ad ogni cosa.

Cucinare e fare educazione alimentare adesso, proprio in questo periodo, è un meraviglioso modo per combattere con il corpo, la mente, e lo spirito il "virus cattivo". La paura, la frustrazione abbattano e mortificano il sistema immunitario; il cibo buono, la creatività, il fare del bene lo fortificano.

Vi accompagno virtualmente in questo percorso: nel prossimo articolo "andremo insieme" al supermercato per scegliere i prodotti alimentari antinfiammatori da acquistare. Poi insieme ma a distanza di sicurezza, li cucineremo perché vi suggerirò piccole ma golose ricette da sperimentare, gustare, condividere.

Sono con voi, con tutti i miei pazienti, studenti, amici e familiari.

Tutto andrà bene. Siamo italiani, popolo fiero, estroso, creativo. Insegneremo al mondo non solo come si mangia (lo abbiamo sempre fatto con la nostra dieta mediterraneo patrimonio dell'umanità) ma anche come essere davvero resilienti.

