

I nostri esperti rispondono...

*Mi ammalo spesso dei cosiddetti “**mali di stagione**” come il raffreddore e l’influenza, ma non ho ancora trovato una cura efficace. Si dice che la salute parta dalla tavola. Oltre alle medicine, quali alimenti mi consiglia?*

Cristina - Siracusa



Risponde:

Dott. Fabrizio Pregliasco

Virologo del Dipartimento di Sanità Pubblica, microbiologia e virologia dell'Università degli Studi di Milano

I mali di stagione come il **raffreddore e l'influenza** sono infezioni di tipo virale, cioè causate da un virus (il Rhinovirus nel caso del raffreddore e il virus influenzale nel caso dell'influenza).

Per quanto riguarda il trattamento del raffreddore, non esistono medicinali per una loro cura, ma solo farmaci in grado di alleviarne i fastidiosi sintomi. Risultano, per esempio, utili medicinali antinfiammatori a base di paracetamolo o acido acetilsalicilico oppure gli anticongestionanti per combattere il gocciolamento del naso e gli starnuti.

Nel caso dell'influenza, poi, da qualche anno sono in commercio antivirali specifici (zanamivir o oseltamivir), da utilizzare entro 48 ore dall'insorgenza dell'influenza per evitare la replicazione del virus e, contemporaneamente ridurre la sua diffusione e il contagio di altre persone.

Se è soggetta ad ammalarsi spesso le consiglio, inoltre, un trattamento preventivo a base di integratori contenenti **vitamina C**, che rinforza in modo naturale le difese immunitarie proprio contro le malattie da raffreddamento.

In tavola, via libera agli alimenti ricchi di vitamina C come agrumi, cachi, albicocche, fragole, ribes, carote.

Anche lo **zinco** (contenuto in germe di grano, cereali integrali, molluschi e carne) e la vitamina A (latte, uova, burro, carote e spinaci), possono risultare utili nel trattamento del raffreddore.

Un occhio di riguardo va poi alle **crucifere** (verza, broccoli, cavolfiori) poiché stimolano le mucose facilitando, quindi, l'escrezione del muco.