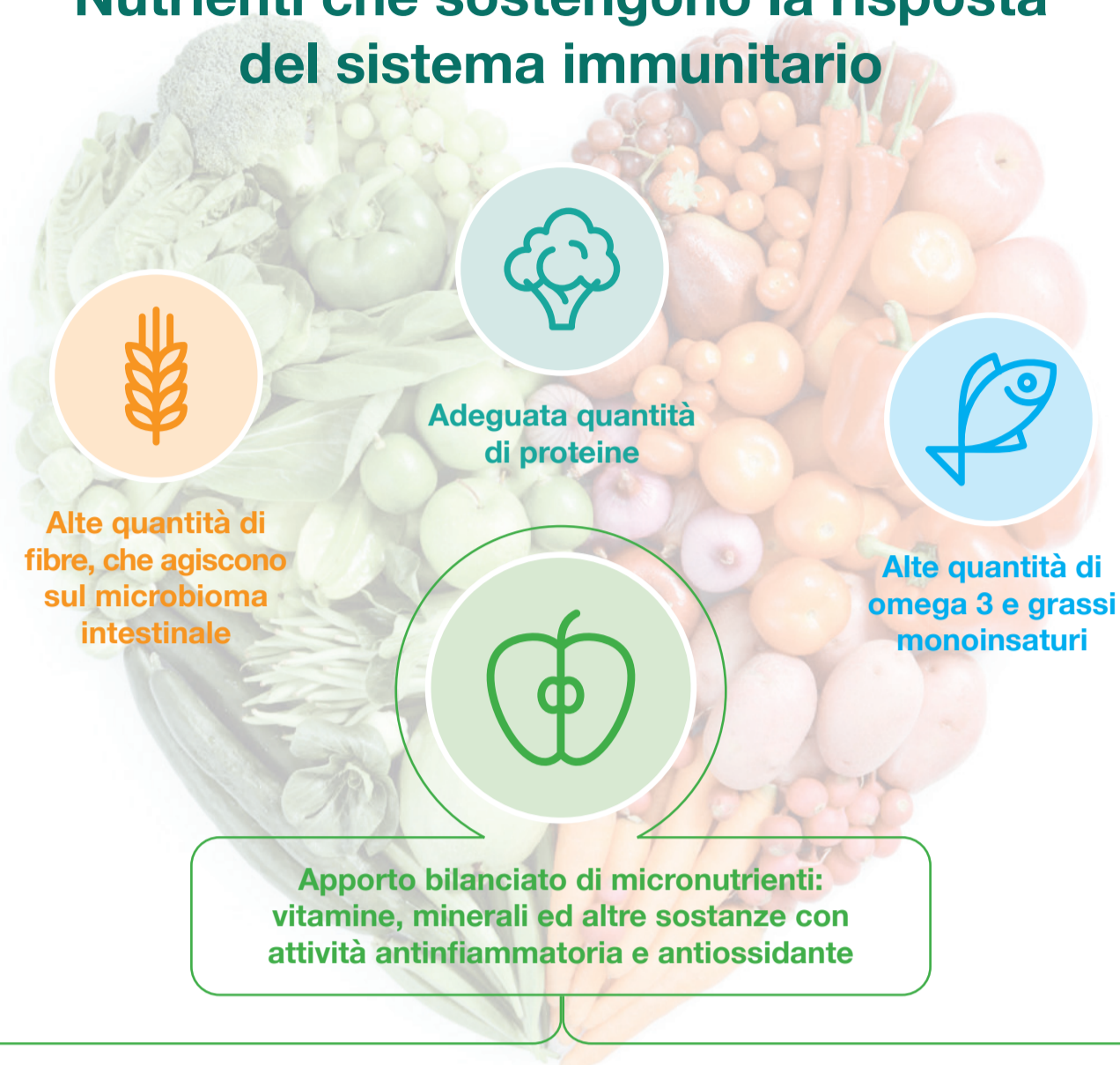


Nutrizione e sistema immunitario

Il ruolo di vitamine del gruppo B, minerali e altri microelementi nella resistenza alle infezioni

Uno stato nutrizionale ottimale è essenziale per modulare i processi infiammatori e lo stress ossidativo, e per migliorare l'efficienza del sistema immunitario. Deficit nutrizionali, al contrario, possono ridurre le difese immunitarie e aumentare la suscettibilità alle infezioni, compresi i virus come SARS-CoV-2.

Nutrienti che sostengono la risposta del sistema immunitario



Vitamine del gruppo B

Sono coinvolte nei processi legati alla produzione di energia e nella difesa dell'organismo.



Minerali

Magnesio, zinco, rame e selenio, in particolare, agiscono da booster del sistema immunitario. Bassi livelli di questi minerali sono associati a una maggiore suscettibilità alle infezioni.



Polifenoli

Migliorano il quadro metabolico, riducono l'infiammazione e ostacolano l'ingresso dei virus e la loro replicazione all'interno delle cellule.



Carotenoidi

Pigmenti vegetali che contrastano l'ossidazione e l'infiammazione, e favoriscono le funzioni immunitarie.

Proteggere i più piccoli



Anche i consumatori più attenti possono avere difficoltà nel preparare alimenti che consentano di fornire ai bambini tutti i nutrienti. Le cause più comuni di una alimentazione non bilanciata sono:



La scarsità di tempo da dedicare a una spesa consapevole e alla preparazione di piatti freschi



La conservazione e il riscaldamento dei cibi che deteriorano molte delle vitamine.



La grande disponibilità sul mercato di alimenti già pronti, in cui la quantità di micronutrienti salutari può essere bassa.

In diverse situazioni può quindi essere necessario somministrare un supplemento vitaminico. In particolare quando:



I bambini mangiano in modo irregolare, i pasti non sono bilanciati o preparati con ingredienti freschi, integrali e poco elaborati.



I bambini hanno un comportamento alimentare selettivo (talvolta definito "schizzinoso"): mangiano pochi cibi, spesso sempre gli stessi.



I bambini si ammalano di frequente, o presentano malattie croniche o ricorrenti che li costringono ad assumere farmaci in modo continuativo.