

PER NOI IL BENESSERE È A TAVOLA

In collaborazione con
Humanitas Mater Domini
Castellanza (VA)

HUMANITAS
MATER DOMINI

Come l'alimentazione può rafforzare il sistema immunitario

Con l'arrivo dei mesi più freddi è importante alimentarsi correttamente per prevenire le malattie invernali più diffuse, a cominciare dall'influenza di stagione. Il cibo, infatti, contribuisce a mantenerci forti e in salute.

Solo un'alimentazione varia e completa di tutti i nutrienti garantisce il buon funzionamento del sistema immunitario. Tuttavia, non si può negare che alcuni cibi siano molto più benefici di altri da questo punto di vista: è quindi buona norma consumarli con maggiore frequenza. La dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista dell'Humanitas Mater Domini di Castellanza, ci spiega quali sono gli alimenti capaci di potenziare le nostre difese naturali.

Frutta e verdura di stagione

«In generale tutti i tipi di frutta e verdura hanno un ruolo centrale grazie alla ricchezza di fibre, sali minerali, vitamine e antiossidanti. Ogni varietà svolge un compito specifico. Per esempio gli spinaci, i broccoli, la zucca e le carote contengono grandi quantitativi di una sostanza chiamata betacarotene che, una volta raggiunto l'intestino, si converte in vitamina A. Quest'ultima è importante per la buona funzionalità delle

muose che costituiscono la prima linea di difesa del nostro organismo. La vitamina A, inoltre, partecipa alla produzione e all'attivazione di alcuni tipi di globuli bianchi, che combattono le infezioni. Agrumi e kiwi, invece, apportano la vitamina C, un potente antivirale e antibatterico, nonché un antinfiammatorio naturale. Ancora, le verdure della famiglia delle crucifere (broccoli, cavoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles) contengono sostanze in grado di contrastare l'infiammazione».

Sardine, salmone e sgombro

Il pesce ci permette di fare il pieno di vitamina D, una sostanza che aiuta a proteggerci dalle infezioni causate da agenti patogeni perché stimola la proliferazione delle cellule immunitarie. «Il pesce azzurro (come le sardine, le alici e lo sgombro) e il salmone contengono anche acidi grassi omega 3, che sono protettivi e benefici, anche perché rinforzano la membrana delle cellule», precisa la dottoressa Macorsini.



Cereali integrali, Grana e Parmigiano

E sul fronte dei cereali? «Quelli integrali in particolare sono buone fonti di vitamina B6, un'amica delle nostre difese naturali, indispensabile soprattutto in autunno e in inverno, quando le temperature si abbassano. Ma anche chi ama i formaggi ha di che essere contento: sia il Grana Padano che il Parmigiano Reggiano hanno un ruolo importante: 50 grammi di prodotto contengono ben 17 grammi di proteine (che servono per costruire gli anticorpi), e buone quantità di calcio, ferro (che combattono le infezioni ricorrenti), vitamina A e vitamine del gruppo B (che favoriscono la resistenza alle infezioni)».

Nocciole, mandorle, arachidi, legumi

«La frutta secca rappresenta la fonte naturale più preziosa di vitamina E, che stimola il sistema immunitario e favorisce

Zuppa di legumi e farro

Per 4 persone occorrono: 80 g di farro perlato, 650 g di fagioli borlotti secchi, 320 g di ceci secchi, 1 cipolla, 4 pomodori maturi, 1 ramo di rosmarino, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Mettete a bagno per 12 ore sia i fagioli che i ceci, separatamente. Scolateli e lessate i fagioli, i ceci e il farro (2 ore di cottura per i legumi, 30 minuti per il farro) tenendo da parte l'acqua di cottura dei legumi. Frullate metà dei fagioli e dei ceci e diluite con la loro acqua di cottura fino a ottenere una crema. In una pentola fate rosolare con l'olio la cipolla precedentemente affettata, il rametto di rosmarino e i pomodori tagliati a cubetti. Unite la purea di legumi, il farro e gli altri legumi non frullati. Salate, pepate e fate cuocere per altri 5 minuti.



Sgombro al cartoccio

Per 4 persone servono: 4 sgombri, 2 limoni biologici, olio extra vergine di oliva, sale e pepe. Lavate i limoni e affettatene uno. Pulite il pesce effettuando una leggera incisione sotto la testa ed estraendo gli scarti. Sciacquate in modo da eliminare le impurità e incidete fino alla coda. Sistemate 2-3 fettine di limone e un pizzico di sale all'interno di ogni sgombro, all'altezza dell'incisione. Spremete l'altro limone e preparate un'emulsione aggiungendo un filo d'olio, sale e pepe. Versate l'emulsione sugli sgombri e disponete ciascun pesce su un foglio di alluminio. Chiudete in modo da formare quattro cartocci e infornate in forno già caldo a 180°C per 25 minuti. A cottura ultimata, togliete dal forno e servite gli sgombri direttamente all'interno dei cartocci.

la salute di pelle e mucose. Infatti, quando questa sostanza è carente, le difese sono più basse e la risposta degli anticorpi contro gli agenti dannosi è meno efficiente. Attenzione, però: è molto calorica, quindi va mangiata in piccole quantità (2-3 pezzi al giorno)». I legumi, ricchi di fibre, aiutano l'intestino a lavorare correttamente e promuovono l'eliminazione di scorie e tossine. «Apportano anche ferro, una componente della struttura di enzimi fondamentali per il funzionamento delle cellule immunitarie. Per le sue proprietà antinfiammatorie, potete concedervi anche un pezzetto di cioccolato extra fondente 2-3 volte a settimana».



Fermenti lattici e probiotici

Se vogliamo che il nostro organismo disponga di difese sufficienti, dobbiamo preoccuparci di come sta il nostro intestino. In quest'organo, infatti, risiede la maggior parte delle cellule immunitarie. L'apparato intestinale è in salute solo se la "popolazione batterica" ospitata al suo interno è in equilibrio. «Innanzitutto è fondamentale limitare il consumo di cibi ricchi di lieviti e zuccheri, non eccedere con i carboidrati, non rinunciare alle proteine e mangiare con calma e senza fretta, masticando a lungo. Un grande aiuto arriva dai probiotici, sostanze presenti in alcuni tipi di yogurt, un alimento equilibrato che apporta anche i fermenti lattici, batteri che hanno il compito di mantenere in equilibrio la flora batterica intestinale, evitando così l'accumulo di scorie».

Pasta al forno con broccoli e cavolfiori

Per 4 persone occorrono 400 g di cavolfiori, 400 g di broccoli, 400 g di besciamella, 350 g di pasta corta (tipo penne, fusilli o conchiglie), 200 g di provola dolce, 100 g di Grana Padano grattugiato, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 spicchio di aglio, olio extra vergine d'oliva, 1 pizzico di sale e pepe. Lavate accuratamente i cavolfiori e i broccoli. Lessateli in una pentola d'acqua bollente salata per 10-13 minuti, in modo che cuociano ma rimangano sodi. Scolate e lasciate raffreddare le verdure. Intanto cuocete 350 g di pasta in abbondante acqua salata e scolatela due o tre minuti prima del termine. Passatela velocemente sotto un getto di acqua fredda per fermarne la cottura. In una padella fate rosolare per 5 minuti i broccoli e i cavolfiori tagliati grossolanamente con lo spicchio d'aglio e un filo di olio, in modo che si insaporiscano. Aggiungete il sale e un po' di pepe. Trasferite la pasta in una ciotola capiente, aggiungete le verdure (dopo aver tolto l'aglio), unite la besciamella, il Grana, la provola tagliata a cubetti e il prezzemolo. Mescolate delicatamente il tutto per amalgamare gli ingredienti. Versate la pasta così condita in una pirofila o una teglia da forno e cuocete in forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 25-30 minuti, accendendo il grill durante gli ultimi 5 minuti di cottura, in modo che si formi una crosticina croccante in superficie.

