



## L'Angolo della Nutrizionista

**P**er affrontare al meglio l'immobilità forzata di chi è in isolamento o lavora da casa con lo smart working approfittiamo per prenderci cura, con una buona alimentazione, del nostro sistema immunitario. Ricordiamo che ogni giorno in nostro corpo viene in contatto con vari agenti patogeni. Quando accade ciò il microorganismo viene riconosciuto dall'organismo come "estraneo" e si avvia una serie di processi deputati alla sua neutralizzazione.

L'alimentazione svolge un ruolo importante nel mantenere attivo il sistema immunitario costituito da numerose cellule che devono essere ogni giorno rinnovate e che richiedono per tale processo, un'alimentazione sana ed equilibrata.

Ecco quindi alcuni consigli:

La vitamina C è considerata da tempo una vitamina che aiuta il nostro sistema immunitario! Una bella spremuta di arance fatta al momento con l'aggiunta di succo di limone a metà mattina è l'ideale per un sano spuntino ricco di nutrienti importanti.

La vitamina D, è un immunomodulante. La possiamo trovare per esempio nel salmone, nelle sardine, nel pesce spada e nel tonno ma anche nei funghi e nelle uova. La vitamina A, è responsabile di vari compiti tra cui quello di intervenire nei processi metabolici e nella specializzazione cellulare, nel mantenimento di una pelle sana e delle mucose sane, nonché di un sistema immunitario vitale; è presente nei prodotti di origine animale, ma precursori di questa vitamina si ritrovano in vegetali quali patate dolci, cavolo verde, carote, prezzemolo e tanti altri.



I grassi polinsaturi omega3 a catena lunga si trovano soprattutto nel pesce, in quello azzurro e nel salmone.

Lo zinco (fondamentale per la salute di pelle, capelli, denti, unghie e per far funzionare al

legumi, nella frutta secca.

Anche le vitamine del gruppo B: B2, B6, B9 e B12 hanno dimostrato di avere effetti positivi sul sistema immunitario: se usiamo abitualmente le nostre spezie e le piante aromatiche tradizionali come il basilico, l'origano, il prezzemolo, il peperoncino piccante, il corian-

volini, cavolfiore, verza) contengono isotiocinati, composti preziosi per disintossicarsi in caso di infiammazioni. È importante però, per quanto riguarda gli ortaggi, alternare crudità e cotture brevi, in poca acqua o meglio a vapore poiché diverse di queste sostanze sono danneggiate dal calore, mentre altre si rendono disponibili proprio attraverso la cottura.

Non facciamo mancare dal nostro menù quotidiano la vitamina E, preziosa per l'effetto protettore sui linfociti contenuta nell'avocado, nelle mandorle, noci, i semi oleosi anche una porzione al giorno di cereali integrali (riso, pasta, orzo e farro pari a circa 80100 grammi) e due cucchiaini di semi oleosi aiutano anche a raggiungere un buon apporto di aminoacidi solforati, fondamentali per la regolazione della risposta immunitaria.

Anche le spezie come curcuma, zenzero, peperoncino, cumino... aiutano a fronteggiare gli attacchi di virus e batteri. Prediligete, inoltre, alimenti come aglio, cipolla, rafano, scorza di limone e abbondate con aromatiche come la menta, il timo, basilico e origano. **Per finire:** Recuperiamo la cucina casalinga: l'atto di preparare il cibo è la prima cosa che ci può dare un po' di serenità e prenderci cura di noi e dei nostri cari: il cibo è un aiuto dal punto di vista psicologico!

Diamo libero sfogo alla fantasia per rendere gradevole ciò che mangiamo, non sprecando il cibo (anche eventualmente congelando ciò che avanza) e sempre tenendo a mente "i paletti" calorici della sana e bilanciata alimentazione.

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani  
Biologa Nutrizionista

### LA RICETTA

#### Penne con Melanzane, Peperoni e acciughe

Ingredienti per 4 persone:

320 gr di penne rigate • 1 melanzana • 2 peperoni (1 giallo ed uno rosso) • 2 acciughe sottolio • Olio extravergine di oliva 20 gr • Cipolla q.b. • Vino bianco q.b. • Sale, pepe, basilico, curcuma radice, zenzero radice, peperoncino fresco q.b

Preparazione:

Tagliate a listarelle i peperoni e le melanzane a cubetti. Nel frattempo, fate soffriggere in una padella, con poco olio evo, un po' di cipolla aggiungendo un goccio di vino bianco facendolo sfumare; una volta preparata questa base, aggiungete le verdure (potete insaporire il tutto con gli odori di vostro gradimento). Lessate nel frattempo la pasta in acqua salata alla quale avrete aggiunto un goccio di olio. Scolate le penne al dente, passatele sotto l'acqua fredda e scolatele di nuovo. Mettetele infine nell'insalatiera. Tritate il basilico finissimo, spezzettate le acciughe e schiacciatele con una forchetta aggiungendo un po' di olio per farle sciogliere il più possibile. Unite il basilico amalgamando il tutto. Aggiungete a questo punto alla pasta i peperoni, le melanzane e la salsina a base di acciughe; aggiustate di sale, pepe, altre spezie ed odori. Questo piatto si può servire sia caldo che freddo.

La Nutrizionista consiglia:

I peperoni sono ricchissimi di vitamina C e contengono una modesta quantità di provitamina A; per il loro basso apporto calorico (circa 27 Kcal per 100 gr) e per l'alto contenuto in vitamine, sono indicati nelle diete ipocaloriche.

La melanzana (circa 15 Kcal per 100 gr) è ricca di acqua e contiene pochi zuccheri; ha proprietà depurative e diuretiche, stimola l'attività del fegato ed è consigliata nelle diete anche per abbassare il colesterolo nel sangue.

meglio la libido e il sistema immunitario) ed il selenio (svolge le sue funzioni in combinazione con la vitamina E per aiutare a prevenire il danno ossidativo a cui è sottoposto il nostro organismo) si trovano nei cereali integrali, nel pesce, nella carne, nei

dolo, l'erba cipollina, la salvia, la menta possiamo fare un bel pieno di vitamine di questo gruppo. Le verdure a foglia sono un'ottima fonte di acido folico, importante per il suo effetto riparatore sui linfociti, mentre gli ortaggi della famiglia dei cavoli (broccoli, ca-