

La salute parte da tavola: ecco la dieta contro l'influenza

Autore: francesca

Data: 10 Gennaio 2011



Con l'arrivo dei primi freddi invernali, inevitabilmente è in arrivo anche l'influenza stagionale che nel 2011, secondo gli esperti, avrà il suo picco proprio nel mese di Gennaio. La miglior prevenzione contro l'influenza stagionale è il vaccino antinfluenzale, tuttavia per cercare di prevenire febbre e malattie da raffreddamento anche una sana alimentazione può essere d'aiuto.

In particolare esiste una vera e propria dieta contro l'influenza che, se seguita in modo costante e regolare nel periodo invernale, vi aiuterà a prevenire il contagio e a superare più velocemente i sintomi dell'influenza nel caso in cui doveste contrarre il [virus influenzale](#).

Ecco allora alcuni utili consigli alimentari anti-influenza!

- Privilegiate una [dieta a base di frutta](#), in particolare fate il pieno di agrumi e kiwi che, oltre ad essere ottimi frutti di stagione, sono ricchi di vitamina C fondamentale per prevenire raffreddori e febbre e per aiutare l'organismo a combattere infezioni provocate da virus e

batteri.

- Anche il consumo di verdura è fondamentale. Fra le verdure più ricche di vitamina C ci sono verze, cavoli, broccoli, pomodori e peperoni. Ricordate comunque che per avere il giusto apporto vitaminico è importante avere un'alimentazione variata ed equilibrata.
- Per aumentare le difese immunitarie sono fondamentali anche i sali minerali ed in particolare ferro e zinco. Il ferro si trova in abbondanza nella carne, ma anche nei legumi, nelle verdure a foglia verde e nella frutta secca. Lo zinco si trova invece in latte, pesce, formaggi ed uova.
- Poiché fra i sintomi dell'influenza stagionale spesso ci sono mal di pancia e disturbi intestinali, un ottimo rimedio per limitare questi disturbi è seguire una [dieta ricca di yogurt](#) che, grazie ai fermenti lattici vivi, aiuta a rafforzare la flora intestinale. Lo yogurt è fondamentale anche se state seguendo una terapia antibiotica.
- Fra i [rimedi naturali](#) contro l'influenza c'è anche un'alimentazione ricca di spezie. Curry, paprica e peperoncino sono fonti naturali di acido acetilsalicilico, il principio attivo dell'aspirina. Inoltre hanno un effetto vasodilatatore che aiuta a trattare i sintomi dell'influenza come catarro, tosse grassa e raffreddore. Infine anche l'aglio e la cipolla hanno potenti proprietà antinfiammatorie, forse non saranno un toccasana per l'alito ma di certo vi aiuteranno a prevenire l'influenza!

Foto da:

www.sheknows.com

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/la-salute-parte-da-tavola-ecco-la-dieta-contro-linfluenza/>

Generato il 14/04/2026