

**I consigli della dottoressa Daniela Limonta**

# Raffreddore addio con frutta e verdura di stagione

*Zucca, carote, aglio, broccoli, verze, arance e yogurt per prevenire le malattie da raffreddamento*

**LECCO** (oro) Con l'arrivo del primo freddo e gli sbalzi di temperatura tipici dell'autunno sono in agguato i mali di stagione come il raffreddore. Riniti, febbri, mal di gola e nei casi più gravi sindromi parainfluenzali colpiscono in autunno diverse migliaia di persone. Niente di grave certo, si tratta infatti di comuni malattie che durano due o tre giorni e in genere non necessitano terapia medica. Grazie ad una corretta alimentazione è possibile però cercare di prevenire questi malanni. Con i giusti alimenti infatti possiamo rinforzare il nostro sistema immunitario.

Cibi infatti ricchi di **vitamina E, C ed A** rendono il nostro corpo più forte nei confronti di virus e batteri e la probabilità di prendere il raffreddore si abbassa.

I principali alimenti che non devono quindi mancare sulla tavola autunnale sono: **carote, zucca, arance, verze e broccoli, aglio.**

Le **carote** sono la fonte più ricca di provitamina A. Due o tre carote grandi (300-400 gr) forniscono circa il quadruplo della dose raccomandata di vitamina A. Oltre ad essere consumata cruda la carota

può essere utilizzata per preparare succhi, centrifugati, puree, minestre, zuppe e dolci.

La **zucca** oltre ad avere un basso contenuto di calorie (circa 16 kcal ogni 100 gr) è ricca di vitamine A e C, betacarotene, potassio, calcio e fibre. Oltre a rinforzare il sistema immunitario grazie alle sue vitamine, la zucca possiede anche attività diuretiche e lassative.

Le **arance** sono l'agrume più coltivato al mondo. Particolarmente ricche di vitamina C, sono un toccasana per combattere il raffreddore e in genere le malattie da raffreddamento. Consumate come frutto a metà mattina o metà pomeriggio sono un ottimo spuntino in corso di diete dimagranti.

In inverno la classica spremuta può arricchire la colazione con una buona dose di vitamina C e di flavonoidi che aiutano a contrastare i temibili radicali liberi.

I **broccoli, le verze e i cavoli** si sono dimostrati molto utili per prevenire non solo le malattie da raffreddamento ma anche diversi tumori. Ecco perché non dovrebbero mai mancare sulle nostre tavole. I broccoli, ricchi di vitamina C tanto

quanto le arance, contengono inoltre provitamina A e diverse sostanze ad azione antiossidante e antitumorale. Le verze hanno anche attività antiinfiammatorie.

L'aglio è conosciuto sin dall'antichità per le sue proprietà salutistiche e antibatteriche. Diversi studi confermano che chi assume quotidianamente dell'aglio va incontro a raffreddore e influenza meno frequentemente di coloro che non lo assumono affatto.

Oltre alle vitamine E, C, A anche i probiotici possono aiutare a rinforzare il sistema immunitario.

Lo yogurt è l'alimento migliore per fornire probiotici al nostro intestino. Preso alla mattina a colazione permette, con solo 125 gr (il classico vasetto), di fornire decine di migliaia di fermenti. Per chi è a dieta ottimo è lo yogurt bianco che rispetto a quelli alla frutta, a parità di fermenti, ha molti meno zuccheri e quindi meno calorie.

**Studio della dottoressa Limonta  
Lecco,  
via Monte Grappa 10 D;  
cell. 347 5786767;  
daniela.limonta@hotmail.it**

