

Stefania Ruggeri, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Help Consumatori", consiglia di consumare cibi tipicamente autunnali, come zucche, castagne, verze e arance, per rafforzare il nostro sistema immunitario e difendersi dai malanni di stagione

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Malanni di stagione? Corrono in aiuto i cibi autunnali. Intervista a **Stefania Ruggeri (Crea)**

I cibi autunnali, come la zucca o le arance, possono essere un grande aiuto per il nostro sistema immunitario. **Stefania Ruggeri del Crea** ci spiega quali scegliere e come difendersi dai malanni di stagione a tavola

19 Ottobre 2020 Silvia Biasotto

Zucche, cavoli e verze, castagne, pere, cachi. L'autunno si arricchisce di verdura e frutta nuove dai gusti unici e colori tipici come l'arancio. Non mancano però anche i malanni di stagione e mai come quest'anno è alta l'attenzione verso disturbi come raffreddore, tosse, mal di gola.

Quanto la natura e la stagionalità con i cibi autunnali può aiutarci a prevenire certi disturbi? Ne abbiamo parlato con **Stefania Ruggeri, nutrizionista e ricercatrice del Crea, il Centro di ricerca alimenti e nutrizione.**

Dottoressa, quali sono i benefici dei cibi autunnali?

È come se la Natura avesse già programmato tutto e gli alimenti che abbiamo a disposizione nella stagione autunnale e nelle diverse stagioni sono dei veri e propri supporti e in particolar modo in quella autunnale e invernale per aiutarci a rinforzare il nostro sistema immunitario. E quindi ad essere meno vulnerabili alle infezioni da virus e batteri e quindi ad ammalarci meno.

In questo periodo in cui le temperature si abbassano e i virus circolano più facilmente, a cosa dovremmo prestare più attenzione a tavola?

A scegliere ogni giorno bene e a ricordarci sempre il consumo quotidiano di più porzioni di frutta e verdura. Oramai da anni tutti gli studi ci stanno dimostrando che questi alimenti sono davvero fondamentali per la nostra salute, per prevenire tutte le patologie, anche l'attacco dai virus e che quindi non dobbiamo mai escluderli dalla nostra alimentazione. Ricordiamoci inoltre che l'aumento del consumo di alimenti di origine vegetale protegge anche l'ambiente, il nostro Pianeta e sappiamo oggi quanto questo sia importante visto che la diffusione del Covid 19 è legata anche ad aspetti ambientali.

In questo momento particolare aumentiamo il consumo di alcuni alimenti specifici. La zucca per esempio è ricchissima di beta carotene, il precursore della vitamina A che ha una funzione importante nel stimolare alcune cellule del nostro sistema immunitario. È alimento molto potente: pensate che una porzione di zucca copre il fabbisogno giornaliero di vitamina A. E quindi in questa stagione è un vero e proprio toccasana. Se dopo averla cotta aggiungiamo un po' di olio extravergine di oliva l'assorbimento del beta aumenta.

Oltre alla zucca quali altri cibi autunnali preferire?

Ovviamente possiamo alternarla con altri alimenti ricchi di beta carotene come broccoli, verze, cavoli e le carote che oramai troviamo sempre nei banchi del mercato. Da non dimenticare: gli agrumi, arance, mandarini, pompelmi, limoni, frutti di bosco ricchissimi di vitamina C e così i kiwi. Anche le brassicacee sono ricche di vitamina C ma con la cottura il 90% di questa vitamina viene persa. Possiamo però utilizzare in un'insalata i cavolfiori tagliati a fettine sottili. Se ogni giorno riusciamo a consumare un paio di porzioni di questi alimenti abbiamo la nostra dose quotidiana di vitamina C e non avremo bisogno di integratori



Stefania Ruggeri (Crea)

Come poter abbinare al meglio questi cibi?

Un abbinamento importante è quello di unire frutta e verdura insieme in insalate miste o in zuppe. Buonissima la zuppa di zucca con qualche mirtillo e 2-3 frutti secchi a piacere. In questo modo potenziamo le capacità antiossidanti e antinfiammatorie delle molecole bioattive e aggiungendo un po' di olio extravergine ne potenzieremo l'assorbimento.

Poi per irrobustire sempre l'attività del nostro sistema immunitario importante sempre un buon apporto proteico (anche per ristabilirci dopo un'influenza e un raffreddore). Quindi ricordiamoci l'abbinamento classico delle minestre di cereali con legumi. Possiamo anche sbizzarrirci con accoppiamenti meno tradizionali e più divertenti come per esempio una piadina integrale e fagioli con salsa di pomodoro, come una specie di wrap.

Ci sono degli alimenti autunnali che possono essere considerati superfood in relazione alla prevenzione dei malanni stagionali?

Confermerei come superfood per questa stagione: zucca, broccoli, cavoli, cavolfiori (tutte le brassicacee), bietole, arance, mandarini, pompelmi, limoni, frutti di bosco: mai senza.

Secondo un recente studio la quercetina (flavonoide contenuto in alimenti come mele, capperi e raddicchio) può inibire il Covid-19. Di che si tratta?

La quercetina è un composto ad attività antiossidante e uno studio internazionale ha dimostrato che ha un effetto destabilizzante su una proteina fondamentale per la replicazione del virus. I risultati di questo studio sono molto promettenti. Vorrei però ricordare che lo studio non è stato condotto sull'uomo e quindi per ora non abbiamo certezza dell'efficacia di questa molecola nel rallentare la replicazione del virus nel nostro organismo. Aspettiamo quindi prima di utilizzare integratori specifici di cui per ora non è stata attestata alcuna efficacia e puntiamo sul rafforzare le nostre difese immunitarie con una buona alimentazione e l'attività fisica e saremo più forti noi contro il virus.

E gli integratori potrebbero essere di aiuto?

Nel caso non si abbia contratto il Covid 19 non c'è nessuna necessità di assumere integratori specifici, ma come ho già detto in questa nuova fase delicatissima, oltre che utilizzare la mascherina e lavare spesso le mani, dobbiamo curare molto la nostra alimentazione e rafforzare le nostre difese. Fondamentale è la salute del nostro microbiota intestinale, perché come sappiamo tutto passa da lì e per questo basta ricordarci che la nostra giornata alimentare deve essere composta per tre /quarti da cibi di origine vegetale. Nel caso avessimo contratto il Covid19 avremmo sicuramente necessità di un supporto in più, ma sarà il nostro medico di fiducia a suggerirci la supplementazione giusta.