

Con la riapertura di asili e scuole, l'imminente cambio di stagione e la ripresa delle diverse attività extra-scolastiche, bambini ed adolescenti si ritrovano esposti ad innumerevoli fattori ambientali e climatici per i quali l'organismo spesso richiede un potenziamento delle difese immunitarie. Il corpo umano, infatti, è un ambiente molto favorevole alla riproduzione di microrganismi e virus; è il **sistema immunitario**, un complessa rete di milioni di cellule organizzate e fra loro interconnesse, ad essere deputato al riconoscimento ed al contrasto di tutti quegli eventi (traumi, infezioni, cambiamenti climatici) che risulterebbero dannosi per un organismo in equilibrio.

Alla base di un corretto funzionamento di tutti gli apparati c'è sicuramente un'**alimentazione sana e bilanciata**, sia per il giusto apporto di nutrienti che per la buona salute dell'apparato gastro-intestinale; cibi troppo raffinati, contenenti molti zuccheri od additivi e conservanti, porzioni eccessive rispetto al proprio fabbisogno, pasti consumati velocemente, possono rendere difficoltosa la digestione, irritare le mucose di stomaco ed intestino e determinare un processo infiammatorio costante, con conseguente indebolimento anche dei sistemi di difesa.. Frutta e verdure di stagione, cereali non troppo raffinati, legumi, frutti di bosco e frutta secca sono ottimi alleati per il benessere dell'organismo, così come un sonno regolare ed un'attività fisica regolare. L'assunzione di cibi od integratori ricchi di **vitamina C**, ad esempio, riduce sensibilmente il rischio di infezioni: questa vitamina idrosolubile, infatti è un potente antiossidante, protegge le cellule dall'azione dannosa dei radicali liberi, aiuta l'assorbimento e lo stoccaggio del ferro e potenzia la risposta di alcuni componenti del sistema immunitario.

La cura dell'alimentazione è fondamentale anche per il buon funzionamento dell'intestino, considerato il nostro secondo cervello, nel quale hanno luogo numerosissime reazioni funzionali alla fisiologia dell'intero sistema immunitario. A tal proposito, entrano in gioco, in tema di sostegno, i **probiotici** (dal greco: "pro-bios", a favore della vita), batteri vivi "buoni" che normalmente fanno parte della nostra flora microbica e che contrastano l'azione di microrganismi patogeni "cattivi", ma che in condizioni particolari, come alimentazione inadeguata, stress, cambio di stagione, affaticamento, possono risultare insufficienti per la protezione dalle infezioni esterne. Una buona integrazione con probiotici rappresenta un ottimo substrato sul quale basare l'attività del sistema immunitario nella stagione invernale.

Un valido sostegno dalla natura per rinforzare le difese proviene dall'**echinacea**, una pianta erbacea perenne della famiglia delle *Asteraceae*, originaria del Nord America. Le proprietà principali che si attribuiscono all'echinacea sono legate alla sua capacità di stimolare l'attività specifici "soldati" dell'esercito che difende l'organismo, i **granulociti neutrofili**, i **monociti** ed i **macrofagi**, che eliminano gli agenti dannosi fagocitandoli. L'utilizzo di prodotti contenenti echinacea si è dimostrato molto efficace, oltre che in prevenzione a breve termine, anche nel trattamento di stati acuti, quali influenza e raffreddore. Se non utilizzato in diluizioni omeopatiche, se ne sconsiglia l'utilizzo in bambini piccoli, in quanto può causare l'insorgenza di fenomeni allergici.

In ambito omeopatico, molto utilizzato e molto noto è il vaccino antinfluenzale a base di lisati di cuore e fegato dell'anatra muschiata (*Anas Barbariae*), diluiti omeopaticamente secondo il metodo korsakoviano. I principali detrattori di questo metodo di prevenzione sostengono che, essendo il principio attivo imponderabile (non misurabile), non se ne possa nemmeno verificare l'efficacia. I sostenitori di questa terapia omeopatica preventiva, invece, attribuiscono validità al prodotto, ed ai preparati omeopatici in generale, in quanto il principio attivo, seppur presente in concentrazioni infinitesimali, costituisce un segnale che sollecita l'organismo a mettere in funzione i propri meccanismi di difesa, potenziando la risposta immunitaria; il tutto senza che abbiano luogo effetti collaterali.

Un altro valido aiuto per le difese immunitarie è dato dallo **zinco**, un "oligoelemento" essenziale (cioè un micronutriente assunto in tracce). Svolge importanti funzioni, partecipando alla sintesi ormonale ed alla riparazione cellulare. È coinvolto in numerose reazioni enzimatiche, aumenta la produzione di globuli bianchi e facilita la cicatrizzazione delle ferite. Si trova prevalentemente in cibi di origine animale, come carni, latticini e frutti di mare, mentre nei vegetali è presente ma è meno disponibile.

Barbara Di Fiore