

# Cambio di stagione e abbassamento delle difese immunitarie: i cibi consigliati per affrontare l’autunno con energia

## Descrizione

***a cura della dottoressa Maria Grazia Mori*, Medico di medicina generale Azienda Usl Toscana Centro**

Puntualmente, come ogni anno, all’inizio della stagione autunnale ci troviamo costretti ad affrontare i cosiddetti’ “mali di stagione’’. Cominciano i primi raffreddori, le tossi secche, fastidiose raucedini, disturbi gastro-intestinali.

E puntualmente i pazienti ci chiedono come fare per aumentare ‘’le difese immunitarie’’, fare prevenzione prima di curare una malattia.

L’alimentazione riveste, da sempre, un ruolo fondamentale per supportare il nostro apparato difensivo, senza ricorrere necessariamente a varii integratori che spesso le persone assumono per propria iniziativa, magari sostituendoli al cibo .

Le verdure e la frutta di stagione sono senz’altro da preferire: ci sono frutti come tutti sappiamo, gli agrumi, ricchi di vitamina C; ma anche mele e uva contenenti antiossidanti; verdure come zucca, broccoli, spinaci, funghi anch’essi ricchi di sostanze come sopra. Per non parlare dei pesci grassi, che apportano vitamina D, necessaria ora che stiamo più al chiuso e siamo più coperti. E poi non dimentichiamo i legumi ed i cereali, lo yogurt.

Secondo la nuova Piramide alimentare,al primo posto, per una alimentazione sana servono frutta, verdura, cereali integrali, yogurt, frutta secca. La carne è riservata ad un consumo settimanale, come i formaggi, il pesce e le uova, mentre i salumi solo saltuariamente. Importante anche la riduzione dell’alcol e caffè.

Accanto al cibo però è fondamentale un adeguato riposo, una costante attività fisica, ma anche accorgimenti come lavarsi spesso le mani, tenere un’adeguata idratazione: la mucosa del naso, porta d’ingresso dei virus e batteri, deve essere tenuta ‘molle’’perché possa impedire il più possibile, con il movimento ciliare, il passaggio di organismi dannosi alla nostra salute. Un’altra pratica che può sembrare semplice, ma è importante, è quella di starnutire sempre nel gomito.

Vorrei inoltre porre l’accento anche su un altro’’cibo’’,quello per la mente, compatibilmente al nostro tempo e possibilità: visitiamo luoghi che non si conoscono, ascoltiamo musica, leggiamo libri, vediamo belle mostre, perché le cose belle ci fanno star bene ed il primo passo, perché anche il nostro corpo sia sano, è quello di essere sereni e soddisfatti..

In ultimo, ma assolutamente importanti, sono le vaccinazioni, soprattutto per i bambini e gli anziani.

**CATEGORY**

1. Attualità

**Categoria**

1. Attualità


Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

**Data di creazione**
10/10/2025
**Autore**
redazione-toscana-medica
**Campi meta**
**Nome E Cognome Autore 1 :** Maria Grazia Mori
**Views :** 831


Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze