

Speciale San Valentino! Europa da **168€***
volo A/R per 2

ALIMENTAZIONE

Influenza, la salsa di pomodoro aiuta la guarigione niente abbuffate di vitamina C

 0  Tweet 2  Consiglia 9



ROMA Quando i sintomi influenzali si fanno entere, non è sempre facile capire quali alimenti possano andare bene all'organismo e quali no. «Nutrirsi in maniera corretta durante l'influenza può fare la differenza, per questo è importante seguire una dieta che consenta una pronta ripresa - spiega Giovanna Cecchetto, presidente dell'Associazione nazionale dietisti - la salsa di pomodoro e la carne brasata, ad esempio, possono essere due buoni alleati».

Spazio, dunque, a cotture alla piastra, al vapore o brasate con vino piuttosto che preparazioni elaborate con salse più pesanti. «I grassi vanno evitati, perciò meglio utilizzare condimenti di questo genere a freddo, piuttosto che adoperarli in cottura», aggiunge Cecchetto. E attenzione all'idratazione: «I liquidi svolgono un ruolo rilevante nella guarigione - dice ancora il presidente dell'Andid - ma è bene evitare le bevande troppo zuccherate».

«Non serve imbottirsi di multivitamine né esagerare con le arance, perché non esistono studi consolidati che confermino la capacità della vitamina C di prevenire il raffreddore o i mali di stagione. Così come altri nutrienti va assunta nell'ambito di un'alimentazione completa ed equilibrata, dove devono essere presenti almeno due porzioni di verdura giornaliera, alternando cotta e cruda e tre porzioni di frutta. Ovviamente sempre di stagione» spiega Ersilia Troiano, membro del consiglio direttivo Associazione nazionale dietisti.

16 Gen 2014 18:58 - Ultimo aggiornamento: 22:45

© RIPRODUZIONE RISERVATA
