



La scheda salute

Le difese immunitarie



Il sistema immunitario è il nostro miglior alleato contro la malattia. Permette al nostro corpo di lottare contro le infezioni. Qualche consiglio per rafforzarlo e renderlo più efficiente contro le malattie da raffreddamento e l'influenza.

Come reagisce l'organismo

Un semplice colpo di freddo o una piccola ferita possono dare luogo a un'infezione: senza la protezione delle nostre difese immunitarie, non potremmo sopravvivere. Grazie a una complessa interazione fra organi, cellule e sostanze del nostro corpo, il sistema immunitario produce cellule in grado di agire contro batteri, virus, funghi e parassiti. Inoltre, alcune di esse impediscono, esattamente come un vaccino, che una malattia possa ripresentarsi (la varicella per es.).

Diverse barriere naturali, come pelle e mucose, oppure reazioni come tosse e starnuti, rappresentano una protezione efficace contro gli attacchi degli agenti infettivi. Un'altra reazione di difesa naturale è la febbre. Dalla sua comparsa, il sistema immunitario è stimolato a bloccare l'infezione.

Avete capito bene, il sistema immunitario è garanzia di salute. E' perciò indispensabile prendersene cura quotidianamente!

Cosa potete fare da soli

- Adottate uno stile di vita equilibrato (sonno, peso, alimentazione, sport, tabagismo, ecc.).
- Optate per un'alimentazione sana (frutta, verdura, cereali integrali, legumi, proteine, grassi...), ricca di vitamine e minerali e adatta alle esigenze legate all'età o a una particolare fase della vita.
- Praticate un'attività fisica, regolarmente e per tutto l'anno.
- Lo stress e i pensieri negativi indeboliscono il sistema immunitario: oltre alle soluzioni proposte dal vostro farmacista, scegliete una disciplina che favorisca il rilassamento (yoga per es.).

Il consiglio plus

E' nota l'efficacia di alcune piante nel rafforzamento delle difese naturali dell'organismo. Questo vale in particolare per l'echinacea, preziosa in inverno. La si consiglia (in diverse forme) soprattutto in caso di infezioni delle vie respiratorie e per combattere il raffreddore. Altro fattore di protezione da tenere sotto controllo è l'apporto di vitamine e minerali (zinco, ferro, selenio, calcio, acido folico...) che è di norma sufficiente quando l'alimentazione è equilibrata, ma nel caso, per esempio, di persone anziane o malati cronici, deve talvolta essere integrato per evitare carenze.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

