

## Tre milioni di italiani a letto con l'influenza

**Pubblicato:** Sabato 13 Gennaio 2018



**Sono 125mila i lombardi colpiti dall'influenza nella prima settimana di gennaio, mentre il conto totale degli italiani ammalati raggiunge quasi i 3 milioni dall'inizio della sorveglianza ad ottobre.** E' quanto emerge da un'elaborazione della Coldiretti Lombardia su dati del Ministero della Salute.

Nella prima settimana del 2018 – sottolinea la Coldiretti – in Lombardia **la fascia di età maggiormente colpita è quella dei bambini al di sotto dei cinque anni** in cui si osserva un'incidenza pari a circa 25,2 casi per mille assistiti, mentre nella fascia 5-14 anni l'incidenza è di 10,7 casi per mille assistiti, nei giovani adulti è di 13,3 e negli anziani di circa 7,7 casi per mille assistiti. Secondo il rapporto aggiornato InFluNet, **a livello nazionale probabilmente siamo vicini al picco epidemico.**

Aumentare le calorie consumate, iniziando la mattina con latte, miele o marmellata e portando poi a tavola soprattutto zuppe, verdure, legumi e frutta, aiuta a rafforzare, con l'apporto di vitamine, le difese immunitarie dal rischio dell'insorgenza dell'influenza favorita dal freddo gelido, secondo la Coldiretti che ha messo a punto **una “dieta antigelo”.**

Oltre a frutta a verdura ricca di antiossidanti nella dieta per sconfiggere l'influenza non devono mancare – continua la Coldiretti – latte, uova e alimenti ricchi di elementi probiotici quali yogurt e formaggi come il parmigiano e, per alcuni esperti, anche il miele e l'aglio, che contiene una sostanza, l'allicina, particolarmente attiva nella prevenzione.

Fondamentale – sottolinea la Coldiretti – è assumere verdure di stagione, soprattutto quelle ricche di vitamina A (**spinaci, cicoria, zucca, ravanelli, zucchine, carote, broccoletti, ottimi anche cipolle e aglio possibilmente crudi per la valenza antibatterica non indifferente**) perché danno il giusto quantitativo di sali minerali e vitamine antiossidanti che sono di grande aiuto per combattere le conseguenze dello stress del cambio di stagione sull'organismo.

Nella dieta – prosegue la Coldiretti – non vanno trascurati piatti a base di legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave secche) perché contengono ferro e sono ricchi di fibre che aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali.

Per la frutta – evidenzia la Coldiretti – di grande importanza per il grande contenuto di vitamina C, è il consumo di frutta di stagione come i kiwi, clementine e arance rigorosamente italiane per evitare che i trasporti ne riducano il contenuto vitaminico. Va anche ricordato che in un soggetto normale l'assunzione di proteine deve essere compresa tra 0,8- 1,3 grammi di proteine per chilo di peso corporeo, per cui – conclude la Coldiretti – una buona dose di carne nella dieta non può fare che bene.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it