



PICCOLI TRUCCHI CHE POSSONO AIUTARE LE NOSTRE NATURALI DIFESE IMMUNITARIE

Il nostro sistema immunitario risponde ad innumerevoli stimoli durante il corso di tutta la nostra vita. È continuamente esposto a sfide, sempre pronto a rispondere ad ogni tipo di “sollecitazione” esterna. Molto spesso però, dimentichiamo che le sollecitazioni esterne, non riguardano solo le infezioni o virus, ma possiamo sollecitare il nostro sistema immunitario anche se siamo costantemente allarmati per altri “agenti esterni o che riteniamo tali”. Inattività fisica, carenze nutrizionali, stress prolungato, perdita dei ritmi circadiani di sonno e veglia, eccessivo utilizzo di dispositivi retroilluminati, pensieri ricorrenti e negativi, sensazione di pericolo e disidratazione, sono tra le principali e continue sfide che il nostro sistema immunitario modula per far sì che il nostro corpo sia protetto e pronto a reagire. Una giornata simile in cui sfidiamo particolarmente il nostro sistema immunitario è per esempio svegliarsi dopo le 9 del mattino, non fare colazione, bere bevande zuccherate, rimanere sul divano tutta la mattinata guardando spesso i social network, pranzare con alimenti ricchi in sale, come affettati e prodotti processati (pancarrè, patatine, salame, merendine, etc.), nel pomeriggio bere una cioccolata calda ed a cena, mentre magari intavoliamo una lite con un parente o mentre guardiamo il notiziario in tv, mangiamo una pizza o un piatto di pasta, rimanendo svegli sino almeno all'una. Sfidare per troppo tempo il nostro sistema immunitario non permette a quest'ultimo di lavorare in maniera efficiente nei confronti di infezioni come virus e batteri. La letteratura scientifica è ormai concorde su quanto alcune semplici ma efficaci regole seguite in maniera ligia, possono rendere il nostro sistema immunitario un valido alleato per tutta la durata della nostra vita.

Primo aspetto importante sono i ritmi circadiani, rispettare adeguate ore di sonno (almeno 7 durante la notte) ed un risveglio tra le 5 e le 8 del mattino, permette un'ottima stimolazione di innumerevoli ormoni in supporto sia del risveglio (alcuni esempi: cortisolo, adrenalina, testosterone ed estradiolo), che del riposo notturno (alcuni esempi: melatonina, prolattina). Ovviamente dobbiamo ricordare che di per se il cortisolo (definito ormone dello stress) è essenziale per innumerevoli funzioni nel nostro organismo, ma se in eccesso esso diventa dannoso. Difatti, è l'ormone del combatti o fuggi, attiva i sensi, aumenta il battito cardiaco, altera la pressione arteriosa, ha azioni sul sistema riproduttivo, tiroideo e tante altre funzioni, compresa la sua influenza

sul sistema immunitario.

Per questo e tante altre motivazioni, molti studi hanno dimostrato quanto la regolare attività fisica, in orari preferibilmente mattutini, grazie alla stimolazione di miochine (sostanze antinfiammatorie), adeguate ore di sonno notturno, pensieri positivi, coltivare hobby e ricercare il relax durante le ore pomeridiane e serali ed una alimentazione a carattere antinfiammatorio (cibi a PRAL NEGATIVO), sono strumenti indispensabili per rendere il nostro sistema immunitario efficiente in qualsiasi situazione, anche d'emergenza.

Semplici trucchi possono supportare in maniera efficace il nostro naturale sistema di difesa:

- Svegliarsi presto (entro le 8 del mattino);
- Bagnarsi il viso ed i polsi con acqua fredda per qualche minuto;
- Effettuare esercizi fisici. Potrebbe bastare salto con la corda, salire e scendere le scale, salti sul posto, corsa sul posto o altro, semplici esercizi che però prevedano una variabilità cardiaca (alternare un minuto di riposo ad un minuto di esercizio per 5-10 volte) in base alle abilità personali;
- Effettuare un'abbondante colazione, preferendo alimenti ricchi in fibre e Evitare pensieri ricorrenti e pensieri negativi;
- Chiamare persone piacevoli e che ci divertono;
- Leggere un libro, usare poco i dispositivi retroilluminati (es. telefoni, tablet, pc);
- Cenare con vegetali e alimenti funzionali (cibi a PRAL NEGATIVO), utili per non sollecitare troppo il sistema digerente, in una finestra oraria in cui non deve lavorare troppo;
- Fare un bagno caldo, utile per dare un segnale ulteriore di relax e di preparazione al sonno.

Tratto da: M. Lucafò, D. Boschiero