

CONGRESSO NAZIONALE
78
FIMMG-METIS 2021

MEDICINA GENERALE CONVENZIONATA, DIRITTO DELL'INDIVIDUO.

**RESIDENZIALE
E VIDEOCONFERENZA**
4 OTTOBRE 2021
9 OTTOBRE 2021

FAD ASINCRONE
12 OTTOBRE 2021
15 NOVEMBRE 2021



SCelta FIDUCIARIA
PROSSIMITÀ
DOMICILIARITÀ

FIMMG[®]
Federazione Italiana Medici di Famiglia

Metis[®]
SOCIETÀ SCIENTIFICA DEI MEDICI
DI MEDICINA GENERALE

Percorsi SIMPeSV per un
ambulatorio degli stili di vita.



**Alimentazione e Sistema
Immunitario**
Razionale e presentazione del
corso



Pietro Scalera

- Alimentazione e sistema immunitario: un legame molto stretto
- La più importante difesa che abbiamo contro i virus, in assenza di farmaci inibitori è il nostro sistema immunitario.
- È noto che la nutrizione svolge un ruolo essenziale nello sviluppo e mantenimento del sistema immunitario.



- Da un lato, le carenze nutrizionali possono compromettere la risposta immunitaria e rendere la persona maggiormente esposta alle infezioni.
- D'altro, un buono stato nutrizionale può prevenire la comparsa di malattie (non solo infettive) e l'immunodepressione.
- Il rafforzamento delle **difese immunitarie** si raggiunge attraverso **comportamenti corretti** di vita quotidiana durante tutto l'anno, non solo nelle situazioni di bisogno. Uno stile di vita sano e un'**alimentazione corretta** sono il punto di partenza per sostenere e migliorare la funzione del nostro sistema immunitario.



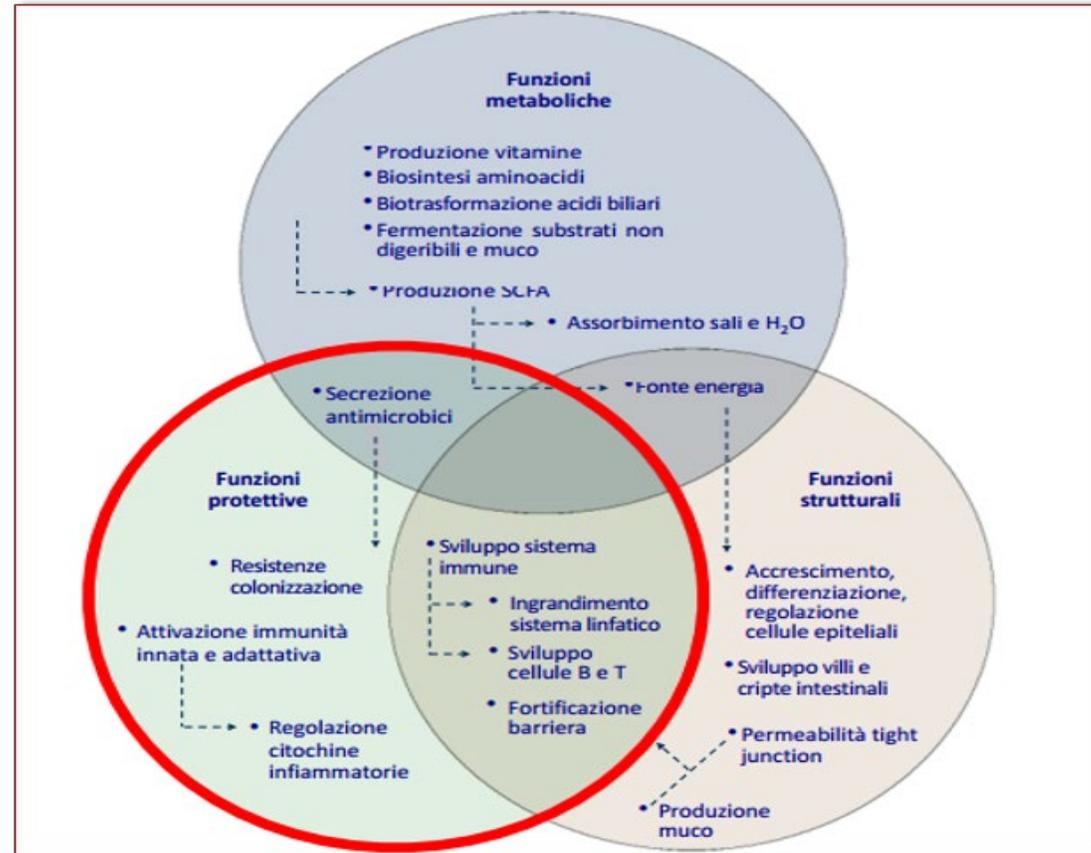
- Dall'inizio della pandemia ad oggi un ampio campo di indagine ha riguardato il ruolo della nutrizione nella malattia da Sars-coV2, sia in chiave di prevenzione sia in termini di come gestire la dieta durante la malattia e dopo la guarigione.
- Esiste una dieta che ci aiuta a difenderci dall'infezione del nuovo coronavirus? È ormai chiaro che questo virus scatena una tempesta infiammatoria mediata da citochine.



- In caso di contagio, l'aggravamento è provocato da uno stato di infiammazione profonda che altera il sistema immunitario.
- E quindi, oltre al rigido rispetto delle regole, quello che possiamo fare è cercare di rafforzare il nostro sistema immunitario, che è strettamente legato al microbiota intestinale, ovvero quell'insieme di microrganismi che regolano molte funzioni e generano una risposta anti-infiammatoria contro i patogeni.
- Il 70-80% delle cellule immunitarie del corpo si trova proprio nell'intestino e, quindi, l'efficienza di questa attività dipende dalla varietà di alimenti e dalla qualità dei nutrienti che appunto introduciamo con il cibo.



FUNZIONI MICROBIOMA



Gut microbiota: next frontier in understanding human health and development of biotherapeutics
Satya Prakash, Laetitia Rodes, Michael J. Coussa-Charley, Catherine Tomaro-Duchesneau-Biologics
targets & therapy 2011



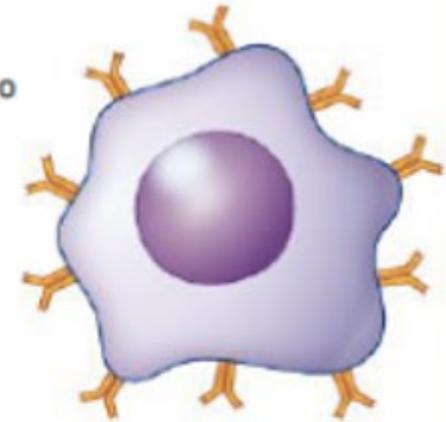
MICROBIOTA E SISTEMA IMMUNITARIO

Linfociti B -> Plasmacellule

Linfociti T -> CD4 + (Th1, Th2, Th17, Treg)
-> CD8 +

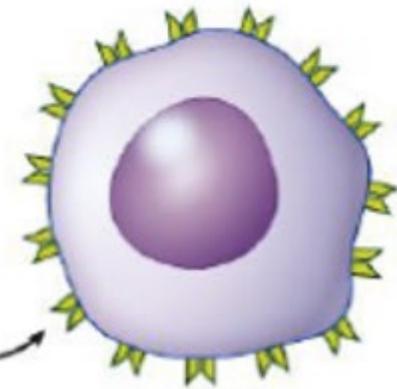
LINFOCITI B

- Si sviluppano e maturano nel midollo osseo.
- Combattono i patogeni rilasciando anticorpi nei liquidi corporei in risposta alla presenza di un antigene.



LINFOCITI T

- Si sviluppano nel midollo osseo e maturano nel timo.
- Combattono i patogeni distruggendo le cellule infettate.



MICROBIOTA E DIETA

Un breve cambiamento di regime alimentare non modifica in modo permanente la composizione del microbiota

Una alimentazione ricca di fibra e carboidrati complessi, come la dieta mediterranea, ne modula positivamente la composizione tanto quanto una dieta ricca di proteine di origine animale determina la perdita di alcune specie batteriche, riducendone la biodiversità



- Il nostro regime alimentare, la cosiddetta dieta mediterranea fornisce un apporto ottimale di tutti i nutrienti che giocano un ruolo chiave nel potenziare le difese immunitarie.
- Non a caso, la nostra dieta si caratterizza per un'abbondanza di alimenti vegetali (pane, pasta, verdure, legumi, frutta e frutti secchi, olio di oliva), un buon consumo di pesce, carne bianca, latticini e uova, moderate quantità di carne rossa e modesto consumo di vino durante i pasti.

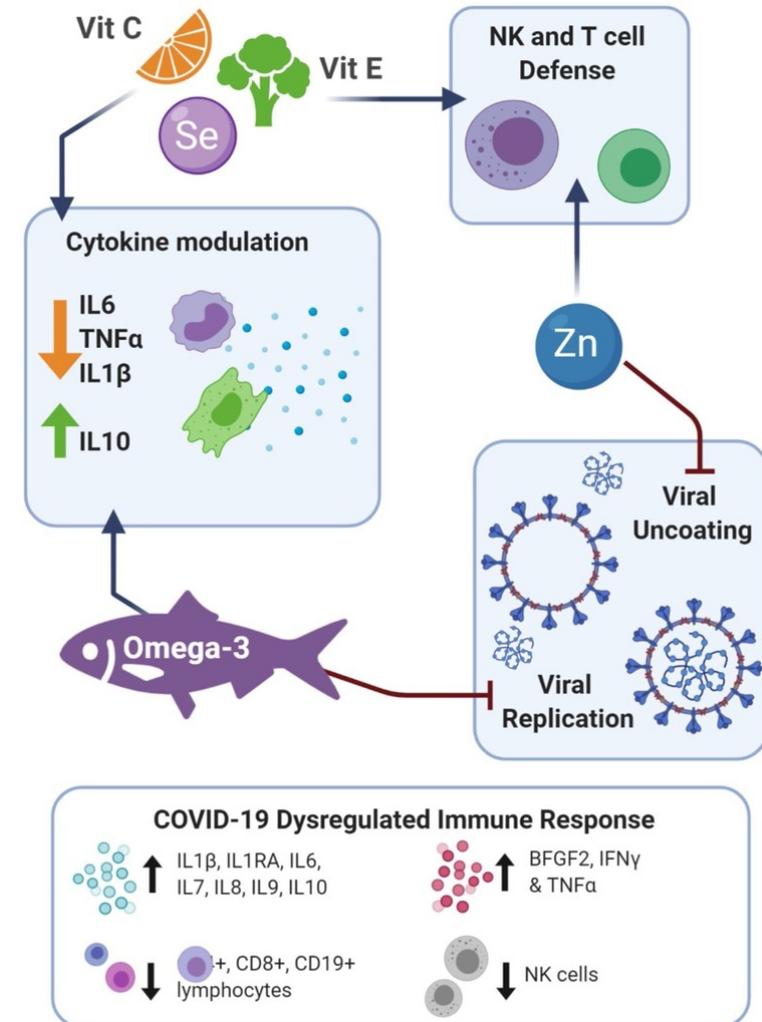


- Il nesso fra alimentazione e Covid-19 sarebbe proprio lo stato infiammatorio dell'organismo indotta da una dieta sbilanciata.
- Un regime alimentare ricco di carboidrati raffinati, zuccheri e grassi altera l'immunità adattativa, portando a infiammazione cronica e ad un'alterata capacità di difesa dell'ospite contro i virus e a un aumento dello stress ossidativo delle cellule.



Ci sono poi altri micronutrienti utili a mantenere il sistema immunitario efficiente e pronto a reagire alle “aggressioni” esterne.

Sono sei, secondo l’Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA), le vitamine considerate essenziali per il normale funzionamento del sistema immunitario: **vitamine D, A, C, folato, B6 e B12, oltre a quattro minerali (zinco, ferro, rame e selenio)**



Una recente revisione volta a esaminare le raccomandazioni di vari enti (per l'Italia sono la Società italiana di neonatologia e la Società italiana di nutrizione umana) per mantenere una sana alimentazione anche durante la pandemia. I ricercatori concludono in sintesi:

- I nutrienti chiave che supportano il sistema immunitario possono essere assunti attraverso componenti dietetici che includano cibi freschi (come frutta e verdura), pesce, carne magra, latticini, acqua e altre bevande non zuccherate;
- Una dieta sana può anche ridurre il rischio di, o aiutare a controllare, ipertensione, diabete, obesità e atrofia muscolare, tutti fattori di rischio per le complicanze di Covid-19



- Ma attenzione: rispettare la stagionalità degli alimenti è fondamentale perché frutta e ortaggi di serra, o importati da paesi lontani, non potranno mai eguagliare quelli maturati naturalmente in contenuto di vitamine e minerali.
- La Vitamina C è un potente antiossidante
- La fibra rappresenta il nutrimento principale e preferito dalla nostra flora batterica intestinale
- La Vitamina D svolge un ruolo fondamentale per garantire il benessere generale del nostro organismo
- Condimenti e le spezie proprietà antisettiche e fluidificanti e antiossidante.





GRAZIE
PER L'ATTENZIONE

