

COVID-19 (coronavirus)

Suggerimenti per stimolare il sistema immunitario

La pandemia del COVID-19 ci ha dato un motivo in più per provare a restare in salute. Oltre a rispettare distanziamento sociale, indossare mascherine e lavarsi le mani, anche stimolare la capacità del nostro corpo di combattere l'infezione può aiutarci a restare sani. Dipende tutto dal sistema immunitario: un gruppo di cellule e proteine che ci aiutano a proteggerci da virus e altre infezioni. Sebbene non esista un modo sicuro per combattere il coronavirus o altri germi causa di malattie, potete intraprendere, a partire da oggi stesso, alcune azioni per mantenere il sistema immunitario perfettamente funzionante.

Ecco alcuni suggerimenti per stimolare il vostro sistema immunitario:

1. **Mangiare in modo sano.** Includete nella vostra dieta alimenti ricchi di vitamina C, come ad esempio agrumi, fragole, spinaci e peperoni; vitamina B6, che si trova nel pollo, nelle verdure a foglia verde, nel salmone, nel tonno e nei ceci; vitamina E, un antiossidante che combatte l'infiammazione e si trova negli spinaci, nella frutta secca e nei semi; e vitamina D, presente nel salmone o negli alimenti arricchiti, come il latte e alcuni succhi.
2. **Restare attivi*.** Alcune teorie suggeriscono che l'esercizio può stimolare l'immunità e aiutare a migliorare la capacità dei globuli bianchi di combattere le malattie. Anche se la vostra palestra potrebbe essere ancora chiusa, potete comunque fare una passeggiata, correre o andare in bici (praticando sempre il distanziamento sociale), allenarvi seguendo i video online o semplicemente ballare in giro per la casa.
3. **Dormire un numero di ore sufficienti.** Se siete a corto di sonno, il vostro corpo produce un numero inferiore del tipo di proteine in grado di combattere le infezioni.
4. **Non fumare o svapare.** Le sigarette, anche quelle elettroniche, hanno un effetto negativo non solo sui polmoni ma anche sul sistema immunitario. Le persone che fumano o svapano possono incontrare difficoltà nel combattere le infezioni, e se infettate dal COVID-19, potrebbero sviluppare malattie gravi.
5. **Evitare di bere troppo alcool:** massimo un bicchiere al giorno per le donne e due per gli uomini. L'alcool può ridurre la capacità del sistema immunitario di svolgere il suo lavoro. Alcune persone non dovrebbero bere affatto.
6. **Impegnarsi a combattere lo stress,** in quanto potrebbe aiutare a i livelli di globuli bianchi in grado di contrastare le infezioni. Ciò è particolarmente importante durante questo periodo di incertezza e preoccupazione per la pandemia. Il relax, la respirazione profonda, la meditazione e perfino la risata sono tutti in grado di combattere lo stress.

7. **Mantenersi idratati.** Ciò può aiutare il vostro corpo a trasportare nel vostro sistema i globuli bianchi e altre cellule in grado di sconfiggere i germi.

In questi giorni, restare in salute è la principale priorità di tutti. Provate a ridurre le vostre preoccupazioni e la vostra sensazione di impotenza stimolando la vostra immunità ogni singolo giorno. Anche se non possiamo controllare il virus e i suoi effetti sulle nostre vite e su quelle delle persone di tutto il mondo, possiamo tuttavia controllare le nostre azioni e lavorare per proteggere la nostra salute. Ricordate che, mantenendovi in salute, aiutate anche chi vi sta intorno a restare in salute.

*Esclusione di responsabilità: Se siete in stato interessante, siete stati fisicamente inattivi o avete un problema di salute, come l'artrite, il diabete o una malattia cardiaca, consultatevi con il vostro medico prima di iniziare un programma di allentamento o aumentare il livello di attività fisica. Quest'ultimo potrà indicarvi il tipo e la quantità di esercizio più sicuri per voi.

Fonti:

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Cells that protect. aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system. Accessed March 25, 2020.

EatRight.org. How to keep your immune system healthy. eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy. Accessed May 6, 2020.

MedlinePlus. Exercise and immunity. medlineplus.gov/ency/article/007165.htm. Accessed May 7, 2020.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol's effects on the body. niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body. Accessed May 7, 2020.

Rethinking Drinking. What are the different drinking levels? rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx. Accessed May 7, 2020.

Cleveland Clinic. 3 vitamins that are best for boosting immunity. health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/. Accessed March 25, 2020.

National Jewish Health. COVID-19 (coronavirus) more severe for smokers & vapers. nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers. Accessed May 6, 2020.

National Sleep Foundation. How sleep affects your immunity. sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity. Accessed March 25, 2020.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456. Accessed March 25, 2020.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicini. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/ il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura. Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.