

## ZINCO, MAGNESIO, FERRO E VITAMINA B: I “FANTASTICI 4” PER UN INVERNO AL TOP ECCO I CONSIGLI DELL'ESPERTO PER PREPARARE IL SISTEMA IMMUNITARIO L'ALIMENTO “MUST HAVE”? LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP

*Con l'avvicinarsi dell'inverno, è bene preparare corpo e mente con un adeguato apporto di energia, macro e micronutrienti, possibile solo con una dieta bilanciata e varia. L'esperto Michelangelo Giampietro: “Questi 4 elementi sono necessari all'organismo per vari motivi, anche per il sistema immunitario, ma tutto serve a tutto e non esistono alimenti di cui possiamo fare a meno, così come non esistono alimenti miracolosi in grado di combattere infezioni virali o difenderci ad esempio dal Coronavirus, ma è di certo plausibile che una dieta varia e completa, nel rispetto dei principi della Dieta Mediterranea, ottimizza composizione e funzione del microbiota intestinale, fondamentale per la salute del sistema immunitario. La Bresaola della Valtellina IGP ha un buon contenuto di questi minerali e vitamine migliorando l'efficienza della risposta immunitaria”*

L'inverno è alle porte, esponendoci maggiormente al rischio di infezioni batteriche e, soprattutto, virali (influenza e virus stagionali), spossatezza, sedentarietà e sbalzi d'umore. Il cambio di stagione è un momento critico per il benessere di corpo e mente, che devono adattarsi a una nuova fase. **Il nostro sistema immunitario è la barriera più importante che abbiamo** per proteggerci da qualunque tipo di aggressione, ma per svolgere pienamente le sue funzioni, necessita anche di un adeguato apporto di energia, macro e micronutrienti, possibile solo con una dieta bilanciata e varia. Ma quali sono i nutrienti più importanti che assicurano il corretto funzionamento del sistema immunitario e in quali cibi li troviamo?

Una premessa è necessaria. “*Il sistema immunitario si trova distribuito in molti tessuti e organi distinti in organi linfoidi primari (midollo osseo e timo) e secondari (linfonodi, milza, cute e mucose) – afferma Michelangelo Giampietro, Specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione –. Il MALT (Tessuto Linfoide Associato alle Mucose) è largamente diffuso ed è presente a livello nasale e cefalico (NALT), genitourinario (URALT), ma è particolarmente abbondante a livello delle vie respiratorie (BALT da “bronchus”) e, soprattutto nell'intestino, dove viene identificato con la sigla GALT dal termine inglese “gut” (intestino). Anche per questo motivo bisogna fare molta attenzione all'alimentazione per mantenere in salute tutto il nostro apparato gastrointestinale che attraverso il suo “microbiota” (l'insieme di microbi che ospitiamo nel tratto gastrointestinale e che prima veniva indicato comunemente con il termine di “microflora batterica intestinale”) ci aiuta e protegge. È bene precisare, però, che non esistono alimenti miracolosi in grado di combattere infezioni virali o difenderci ad esempio dal Coronavirus, ma è di certo plausibile che se mangiamo sano, con una dieta varia e completa, nel rispetto dei principi della Dieta Mediterranea, ottimizziamo composizione e funzione del nostro microbiota intestinale e, di conseguenza, la sua capacità di aumentare l'efficacia difensiva del sistema immunitario nei confronti di tutti gli agenti patogeni esterni”.*

### GLI ALLEATI DEL SISTEMA IMMUNITARIO: ZINCO, MAGNESIO, FERRO E VITAMINA B

Tra i principali micronutrienti classici (vitamine e minerali), che sostengono il normale funzionamento del sistema immunitario e le difese naturali, oltre alle vitamine E, D e C, alcuni lavori scientifici indicano anche **le vitamine del complesso B e alcuni minerali come zinco, magnesio e ferro** (vd. Focus 1 per le funzioni e i cibi che li contengono). “*Questi 4 elementi sono necessari all'organismo per vari motivi, anche per il sistema immunitario, ma tutto serve a tutto e non esistono alimenti di cui possiamo fare a meno – continua Michelangelo Giampietro. Alcuni alimenti sono più ricchi di altri di determinanti nutrienti, ma quello che conta è la qualità della razione alimentare globale, non solo giornaliera ma settimanale e mensile, affinché preveda una dieta varia ed equilibrata e non abbia carenza di alcuni nutrienti nel medio-lungo periodo”.* All'interno di questo regime, va bene anche variare con alimenti come la **Bresaola della Valtellina IGP**, specifica l'esperto, che “**è una buona fonte di questi 4 elementi e ha caratteristiche positive dal punto vista nutrizionale:**

#### CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazza, 23 – 23100 Sondrio  
T +39 0342 201 984  
[info@bresaoladellavaltellina.it](mailto:info@bresaoladellavaltellina.it)  
[consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it](mailto:consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it)

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro  
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146  
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.

*non è grassa e ha pochissime calorie e, senza influire eccessivamente sul peso corporeo (soprattutto in questo periodo di ridotto movimento fisico), ha anche un **buon contenuto di questi minerali e vitamine che possono contribuire a migliorare l'efficienza del nostro sistema immunitario***". Basti pensare che 100 grammi di Bresaola della Valtellina IGP contengono 4,5 mg di zinco, 26 mg di magnesio e 2,6 mg di ferro. È inoltre ricca di **vitamine del gruppo B (B1, B6 e soprattutto B12, tanto che una porzione da 50 grammi è in grado di coprire il 18% del fabbisogno della popolazione adulta** - Fonte: tabelle di composizione degli alimenti del CREA).

#### **BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP, IDENTIKIT DEL SALUME CHE AIUTA RIPOSO E BUONUMORE**

Una porzione di 50 grammi (consigliata dai nutrizionisti) apporta mediamente 76 calorie e solo 1 grammo di lipidi. È ricca di **proteine nobili di alto valore biologico** (amminoacidi essenziali) e **vitamine (B1, B6 e soprattutto B12)**. Inoltre, **non mancano i sali minerali preziosi per la salute** complessiva dell'organismo, soprattutto **ferro, zinco, fosforo, potassio e selenio, preziosi alleati del metabolismo e del sistema immunitario**. Sono assenti i carboidrati, il calcio e la Vitamina D, integrabili associando alla bresaola del pane e qualche scaglia di formaggio grana o parmigiano.

Questa azione è stata realizzata con il cofinanziamento del Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) - PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2020 DELLA LOMBARDIA -GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA: VALLE DEI SAPORI 2014-2020 SCARL.

#### **CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA**

Via Piazza, 23 - 23100 Sondrio  
T +39 0342 201 984  
[info@bresaoladellavaltellina.it](mailto:info@bresaoladellavaltellina.it)  
[consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it](mailto:consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it)

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro  
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146  
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.