



Sport ▾ Viaggi ▾ E-Bike Salute ▾ Lifestyle ▾ News ▾



PUBBLICITÀ

## Influenza, integratori e sistema immunitario: le 3 cose da sapere

Redazione Salute  
7 Gennaio 2023



Continua la forte **crescita del numero di casi di sindromi simil-influenzali in Italia**. Nella prima settimana di dicembre del 2022, infatti, l'incidenza è stata pari a 16,0 casi per mille assistiti (13,1 nella settimana precedente) e ha superato la soglia di intensità alta. Aumenta l'incidenza in tutte le fasce di età. Sono allarmanti i dati di InFluNet, il sistema nazionale di sorveglianza epidemiologica e virologica dell'influenza, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) con il sostegno del ministero della Salute.

### Influenza, integratori e sistema immunitario

Si intensifica la **circolazione dei virus influenzali** e l'unico modo per ricorrere ai ripari è ancora una volta la prevenzione. E quindi rafforzare le difese immunitarie. Mal di testa, dolori muscolari, raffreddore frequente, debolezza e senso di stanchezza, sono tra i più comuni sintomi derivanti da un sistema immunitario inefficiente. Ma quali sono i **principali elementi che intervengono sulla produzione delle difese immunitarie**? "Il meccanismo alla base del sistema immunitario è molto complesso – spiega Annalisa Curcio, responsabile ricerca e sviluppo Aqma Italia-. È possibile parlare principalmente di un'immunità innata e di un'immunità adattativa e di una serie di regolatori e mediatori biochimici su cui si può agire per rafforzare il sistema immunitario, che regolano la proliferazione di determinati tipi cellulari, come ad esempio i linfociti T e i linfociti B. Nell'ambito di questa complessità un valido supporto può essere dato da micro e macro nutrienti, principi attivi che coadiuvano diverse fasi della risposta immunitaria. Infatti, nel momento in cui l'organismo viene sollecitato da un agente patogeno si innesca una reazione di risposta all'attacco di virus e batteri (fagocitosi) nel caso dell'immunità innata, o tramite secrezione di sostanze e che vanno poi ad attaccare l'agente esterno (immunità adattativa)".

### Potenziare il sistema immunitario



## Influenza, integratori e sistema immunitario: le 3 cose da sapere - SportOutdoor24

Influenza, integratori e sistema immunitario: le 3 cose da sapere - SportOutdoor24 Continua la forte crescita del numero di casi di sindromi simil-influenzali in Italia. Nella prima settimana di dicembre del 2022, infatti, l'incidenza è stata pari a 16,0 casi per mille assistiti (13,1 nella settimana precedente) e ha superato la soglia di intensità alta. Aumenta l'incidenza in tutte le fasce di età. Sono allarmanti i dati di InFluNet, il sistema nazionale di sorveglianza epidemiologica e virologica dell'influenza, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) con il sostegno del ministero della Salute.

Influenza, integratori e sistema immunitario

Si intensifica la circolazione dei virus influenzali e l'unico modo per ricorrere ai ripari è ancora una volta la prevenzione. E quindi rafforzare le difese immunitarie. Mal di testa, dolori muscolari, raffreddore frequente, debolezza e senso di stanchezza, sono tra i più comuni sintomi derivanti da un sistema immunitario inefficiente. Ma quali sono i principali elementi che intervengono sulla produzione delle difese immunitarie? "Il meccanismo alla base del sistema immunitario è molto complesso - spiega Annalisa Curcio, responsabile ricerca e sviluppo **Aqma** Italia-. È possibile parlare principalmente di un'immunità innata e di un'immunità adattativa e di una serie di regolatori e mediatori biochimici su cui si può agire per rafforzare il sistema immunitario, che regolano la proliferazione di determinati tipi cellulari, come ad esempio i linfociti T e i

linfociti B. Nell'ambito di questa complessità un valido supporto può essere dato da micro e macro nutrienti, principi attivi che coadiuvano diverse fasi della risposta immunitaria. Infatti, nel momento in cui l'organismo viene sollecitato da un agente patogeno si innesca una reazione di risposta all'attacco di virus e batteri (fagocitosi) nel caso dell'immunità innata, o tramite secrezione di sostanze e che vanno poi ad attaccare l'agente esterno (immunità adattativa)".

Potenziare il sistema immunitario

Come difenderci, cosa integrare e perché? "Per potenziare il sistema immunitario è possibile assumere dei principi attivi che stimolano la risposta immunitaria- prosegue la dottoressa Curcio-, ad esempio le vitamine C e D, lo zinco, il rame, il selenio, che hanno un effetto diretto nel potenziare la risposta innata e adattativa, e la lattoferrina che è una molecola endogena dell'organismo e ha diverse proprietà biologiche, tra cui la stimolazione del sistema immunitario. La lattoferrina è presente in natura nel latte materno e nel colostro, e in tutti quei fluidi che sono a contatto con le barriere esterne dell'organismo, come ad esempio nelle lacrime, per prevenire l'attacco dell'agente patogeno".

Lattoferrina contro l'influenza

Oltre al suo ruolo nella regolazione dell'omeostasi del ferro, la lattoferrina infatti è nota per altre sue importanti azioni, tra cui quella immunostimolante e antinfiammatoria, antivirale e antimicrobica e di protezione delle mucose dall'attacco di agenti patogeni.

Recenti evidenze cliniche dimostrano che la lattoferrina, somministrata per via orale, aumenta non solo la concentrazione ematica dell'emoglobina, ma anche la concentrazione sierica del ferro totale, oltre ad avere la capacità di stimolare il sistema immunitario per contrastare l'invasione patogena e di prevenire risposte immunitarie e infiammatorie dannose per l'organismo.

Integratori contro l'influenza

Concentrazione dei singoli componenti. Qual è la principale differenza tra i diversi prodotti esistenti attualmente sul mercato? "Nel caso di prevenzione e potenziamento del sistema immunitario ma anche per il supporto in caso di infezione e di riduzione della sintomatologia è importante scegliere un prodotto completo, con elevate concentrazioni dei componenti che agiscono sinergicamente sull'organismo - avverte Annalisa Curcio-. Sul mercato ne esistono diversi, ma è importante sapere scegliere gli integratori giusti. Dall'approfondito studio e dalle relative

evidenze scientifiche **Aqma** Italia ha dato vita a Squado, che contiene la massima concentrazione consentita per la nutraceutica di Lattoferrina, insieme a Vitamina C, Zinco, Rame, Selenio e Vitamina D".

Come scegliere i prodotti contro influenza, raffreddore e sindromi para-influenzali

Dalla dottoressa Curcio, infine, tre consigli fondamentali per la scelta del prodotto giusto:

"Completezza: è necessario che contenga tutto ciò che serve per potenziare il sistema immunitario; Qualità: deve essere formulato con caratteristiche che rispondano alle linee guida relative alle norme di buona fabbricazione (GMP); terzo e non ultimo il Valore scientifico: alla base deve esserci sempre uno studio che permetta di dire che i principi attivi funzionano in un certo modo e che trova conferma sulla base di evidenze scientifiche presenti in letteratura".

Potrebbe interessarti anche...

Lascia questo campo vuoto se sei umano: