

Visualizza la pagina web

VANITY FAIR

Italia ▾ | **Abbonamenti** | **Newsletter** | **Menu**
People Show News Beauty & Health Fashion Lifestyle Food & Travel Next Video Podcast Vanity Fair Stories

SALUTE

Influenza, l'importanza della lattoferrina per potenziare il sistema immunitario

Presente in natura soprattutto nel latte materno, la lattoferrina può essere d'aiuto per rafforzare le difese del sistema immunitario. Ecco perché e come scegliere gli integratori giusti

26 DICEMBRE 2022



Dissatisfied young couple having problem with central heating, sitting on sofa at home, freezing, drinking hot tea trying to warm up. Sick man and woman wrapped in blankets suffering from cold or flu. LACHEEV

Come rafforzare il sistema immunitario? Tra le sostanze su cui puntare sembra esserci la **lattoferrina**, che potrebbe rivelarsi utile specie in questo periodo in cui i **casi di influenza** sono in netto aumento.

Secondo 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, infatti, nella prima settimana di dicembre del 2022, **l'incidenza è stata pari a 16,0 casi per mille assistiti contro i 13,1** della settimana precedente, e ha superato la

Lattoferrina: può essere d'aiuto per potenziare il sistema immunitario?

Lattoferrina: può essere d'aiuto per potenziare il sistema immunitario? | Vanity Fair Italia | Influenza, l'importanza della lattoferrina per potenziare il sistema immunitario

Presente in natura soprattutto nel latte materno, la lattoferrina può essere d'aiuto per rafforzare le difese del sistema immunitario. Ecco perché e come scegliere gli integratori giusti 26 dicembre 2022

Dissatisfied young couple having problem with central heating, sitting on sofa at home, freezing, drinking hot tea trying to warm up. Sick man and woman wrapped in blankets suffering from cold or flu. Lacheev

Come rafforzare il sistema immunitario? Tra le sostanze su cui puntare sembra esserci la lattoferrina, che potrebbe rivelarsi utile specie in questo periodo in cui i casi di influenza sono in netto aumento.

Secondo 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, infatti, nella prima settimana di dicembre del 2022, l'incidenza è stata pari a 16,0 casi per mille assistiti contro i 13,1 della settimana precedente, e ha superato la soglia di intensità alta.

Per correre ai ripari, dunque, può essere importante puntare sulla prevenzione, adottando strategie in grado di rafforzare il più possibile il sistema immunitario.

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)».

Come rafforzare il sistema immunitario?

Per potenziare il sistema immunitario è quindi possibile assumere dei principi attivi che possano stimolare la risposta immunitaria. Ma quali sono i più importanti?

«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 - prosegue la dottoressa Curcio- 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 infatti presente in natura nel latte materno e nel colostro, oltre che 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. La sua presenza all'interno del colostro, non a caso, riveste un ruolo fondamentale per fornire al neonato una prima ed efficace forma di protezione dagli agenti patogeni.

Lattoferrina: quali proprietà?

Oltre ad avere un ruolo nel metabolismo del ferro, la lattoferrina 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.

Articoli più letti

Paola Caruso: «È capitata una disgrazia a mio figlio Michele»

di Mario Manca

Re Carlo, il primo discorso di Natale in ricordo della madre Elisabetta II

di Alessia Arcolaci

Lavoro, gli 8 pregiudizi che limitano le possibilità di affermazione per le donne

di Monica Coviello

Secondo studi clinici, inoltre, la lattoferrina, somministrata per via orale, potrebbe aumentare 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.

Se dunque assumere un integratore a base di lattoferrina può rappresentare una strategia difensiva utile per potenziare il sistema immunitario, soprattutto in questo periodo in cui aumentano i casi di influenza, come orientarsi nella scelta del prodotto giusto? Fondamentale in tal senso è la concentrazione dei singoli componenti.

«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».

Tre regole per scegliere il prodotto giusto

Sarebbero tre i fattori principali da considerare per scegliere l'integratore di lattoferrina giusto.

Prima di tutto, la completezza: è infatti necessario che l'integratore contenga tutto ciò che serve per potenziare il sistema immunitario, non solo lattoferrina ma anche sostanze come vitamine c e d, lo zinco, il rame, il selenio. Quindi la qualità: è bene tenere presente che l'integratore deve essere formulato con caratteristiche che rispondano alle linee guida relative alle norme di buona fabbricazione .

«Il terzo e non ultimo è il valore scientifico - conclude la dottoressa Curcio - 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». Altre storie di Vanity Fair che ti possono interessare:

Topics Salute Vanity Fair consiglia

Salute Influenza australiana: che cosa ha di particolare? Non tanto i sintomi, tipici dell'influenza, quanto la rapidità del contagio che ci farà raggiungere il picco già a Natale: ecco tutto quello che c'è da sapere (inclusa l'importanza della vaccinazione)

Gestisci i cookies

© EDIZIONI CONDÉ NAST S.P.A. - PIAZZA CADORNA 5 - 20121 MILANO CAP.SOC. 2.700.000 EURO I.V. C.F E P.IVA REG.IMPRESSE

TRIB. MILANO N. 00834980153 SOCIETÀ CON SOCIO UNICO
Select international siteltalia