

Salute: 8 ore sonno e dieta rafforzano sistema immunitario

Salute e Benessere

Inviato da : Adriana Vivo

Pubblicato il : 14/1/2024 10:00:00



Dieta sana, flora batterica in forma, sole, 8 ore di sonno, esercizio moderato e poco stress: sono questi alcuni dei consigli che la rivista NewScientist elenca per ricaricare il sistema immunitario e le sue difese.



anche tecniche, ma come trattamento. Il miglior modo per aiutare il sistema immunitario però, dicono i medici, è mangiare frutta e verdura in abbondanza. Importante è anche la flora intestinale, che rilascia composti antimicrobici e comunica con il sistema immunitario.

I probiotici possono aiutare a trattare le infezioni intestinali, tra cui la diarrea, e a tenere lontani tosse e raffreddore. Il terzo consiglio riguarda lo stress: "Chiudi gli occhi, conta fino a 10, e qualsiasi cosa stai facendo stai calmo" - spiega Bruce Rabin, dell'università di Pittsburgh -

Salute: 8 ore sonno e dieta rafforzano sistema immunitario

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11411>

Lo stress indebolisce il sistema immunitario in modo temporaneo ma significativo, anche se un piccolo aumento degli ormoni dello stress, come quando si parla in pubblico, non fa male perché aumenta nel sangue la quantità di cellule immunitarie*.

Poi c'è il sonno: dormire meno di 7 ore a notte triplica la possibilità di ammalarsi o raffreddarsi. I medici raccomandano almeno 8 ore e 20 minuti di sonno a notte, in posti silenziosi.

Anche il sole ha un effetto benefico sul sistema immunitario.

Diverse malattie autoimmuni, come il diabete di tipo 1, la sclerosi multipla e l'artrite reumatoide, sono infatti legate alla carenza di vitamina D. Secondo l'università di Boston bisogna esporre mani, braccia e viso al sole per 1/4 del tempo che ci vuole ad arrossarsi, per 2-3 volte a settimana.

Il sesto consiglio riguarda l'esercizio fisico, che non deve essere eccessivo. Meglio poco e spesso, per non più di 2 ore a volta. Per i bambini invece le raccomandazioni comprendono allattamento al seno, vaccini e gioco.

A