

Tutti i comportamenti che indeboliscono il nostro sistema immunitario

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 14/11/2024 10:00:00

Il sistema immunitario è composto da una fitta rete di cellule, tessuti, organi e mediatori chimici deputati a regolare l'interazione con l'ambiente attraverso meccanismi di controllo e di bilanciamento formati e perfezionati in millenni, generazione dopo generazione grazie al processo evolutivo. Esaminiamo i più diffusi comportamenti che possono compromettere il nostro sistema immunitario.

LA CARENZA DI SONNO. Avrete notato che la scarsa quantità di sonno comporti un incremento delle probabilità di contrarre raffreddori o altre infezioni. La carenza di sonno può causare un incremento di produzione dell'ormone dello stress, e maggiore predisposizione alle infiammazioni. Anche se i ricercatori non sono esattamente certi di come il sonno riesca a rinsaldare il sistema immunitario, è appurato che fare almeno sette ore di sonno ogni 24 sia un grande aiuto per la conservazione di una buona salute. La carenza di sonno inoltre influisce negativamente sulla secrezione di melatonina. La melatonina è una potente barriera contro i radicali idrossili e due volte più efficace della vitamina E contro i radicali perossidici.

ABUSO DI FARMACI. Man mano che la ricerca progredisce, viene fuori che centinaia di farmaci accrescono la suscettibilità alle infezioni e deprimono le funzioni immunitarie. I ricercatori hanno osservato una riduzione delle citochine (ormoni messaggeri del sistema immunitario) in un numero significativo di consumatori di antibiotici. Molti farmaci ostacolano gli effetti suscitati dalla sinergia tra le cellule immunitarie ed i

tessuti e gli organi deputati alla difesa dell'organismo da malattie, infezioni e virus. La maggior parte dei farmaci contengono anche un elevato livello di specifiche tossine che decimano i batteri benevoli intestinali, i quali sono una fonte primaria di protezione dell'organismo umano. Di conseguenza, l'uso a lungo termine di farmaci Ã" associato ad una maggiore frequenza e durata delle infezioni.

ALCOL. E' ormai cosa assodata che il consumo abituale a lungo termine di alcol produca gravi conseguenze nella salute fisica e mentale delle persone. Bere un paio di bicchieri di vino al giorno Ã" generalmente considerato un buon modo per aiutare la salute cardiovascolare e del cervello. Ma un studio della Rutgers University ha indicato che il consumo costante possa ridurre del 40% la produzione di cellule cerebrali in un adulto. L'alcol inoltre nuoce alla capacitÃ del sistema immunitario di combattere infezioni e malattie. Il consumo eccessivo di alcol alla lunga conduce alla deficienza immunitaria in due modi: carenza nutrizionale e riduzione dei globuli bianchi. L'alcol altera la metabolizzazione dei nutrienti a causa dei danni che causa alle cellule nel tratto digestivo, e interferisce con la secrezione di alcuni enzimi necessari alla digestione. L'alcol puÃ² anche impedire l'assorbimento di importanti vitamine al livello epatico.

GLI ZUCCHERI. Il saccarosio deprime il sistema immunitario e drena minerali preziosi dall'organismo. Lo zucchero Ã" dannoso per la salute anche se assunto solo in piccole dosi. Assumere 100 grammi (8 cucchiaini) di zucchero, equivalenti a circa due lattine di una bibita, puÃ² ridurre del 40% l'attivitÃ germicida dei nostri globuli bianchi. L'effetto di

depressione immunitaria provocato dallo zucchero ha inizio circa 30 minuti dopo l'assunzione e dura fino a cinque ore. Al contrario l'ingestione di carboidrati complessi o amidi non produce alcun effetto sul sistema immunitario. Se si assume zucchero di mattina, pomeriggio e sera, l'organismo resta cronicamente in uno stato di caos che alla lunga diventa nocivo. Inoltre, lo zucchero Ã un killer di nutrienti, cioÃ provoca la non assunzione di sostanze nutritive! Alcuni nutrienti sono neutralizzati dallo zucchero nel processo metabolico

STRESS CRONICO. Un lieve livello di stress puÃ² giovare all'organismo. Il modo di gestire, reagire e affrontare lo stress Ã un fattore importante per la salute. Molte persone ignorano che il livello di stress abbia una grande influenza sull'efficienza del nostro sistema immunitario. Lo stress cronico incrementa i livelli di cortisolo, e ciÃ² riduce la produzione di prostaglandine 'buona.' Lo stress cronico puÃ² rendere piÃ¹ soggetti a raffreddori e influenze stagionali, e puÃ² concorrere a problemi di salute piÃ¹ gravi, come patologie cardiache, diabete e altre malattie. Praticando attivitÃ di riduzione dello stress come lo yoga, la meditazione e le risate, Ã possibile evitare che l'organismo entri in uno stato di stress cronico

CARENZA DI VITAMINA D. Quando la vitamina D si lega ad alcuni specifici recettori, si innesca una catena di eventi in cui molti agenti patogeni, ad esempio le cellule tumorali, sono neutralizzati. La carenza di vitamina D puÃ² quindi indebolire questo sistema, con susseguente incremento delle probabilitÃ che la malattia si sviluppi. Ã uno dei motivi per cui le persone che vivono nei pressi dell'equatore hanno

un'incidenza molto inferiore (o assente) di molte malattie. Benché la vitamina D possa essere assunta mediante alcune limitate fonti alimentari, il miglior modo di sintetizzarla è l'esposizione diretta al sole durante i mesi primaverili ed estivi. 30 minuti di esposizione a torso nudo nei mesi più caldi equivalgono a circa 10.000 unit (UI) di vitamina D.

ADDITIVI ALIMENTARI INDUSTRIALI E TOSSINE. Additivi, coloranti e OGM usati dall'industria alimentare sono tra le principali cause di ADHD, asma, cancro e molte altre malattie, in quanto responsabili della creazione un ambiente tossico per la nostra salute. Ogni anno i produttori di alimenti integrano 15.000.000 di dollari di coloranti alimentari artificiali nei cibi americani – e tale stima ha preso in considerazione appena otto diverse varietà di cibo, secondo quanto affermato dal Centro per la Scienza nell'Interesse Pubblico (CSPI). Oltre a tumori, malformazioni congenite e reazioni allergiche, le miscele di tossine alimentari industriali possono causare malattie autoimmuni. Gli OGM che possono essere inseriti nei cibi senza essere dichiarati se inferiori al 1% vengono messi dappertutto come Lecitina di Soia, Amido di Mais, ecc e sono stati dimostrati causare sterilità e cancro. Inoltre le galline e gli altri animali alimentati con OGM (tutti quelli che non dichiarano altrimenti nella confezione usano OGM) che producono uova e carni che troviamo al supermercato, non debbono avere l'etichetta OGM.

Â

