

Cavoli
a Merenda

Semplice spiegazione e consigli quotidiani

Il sistema immunitario



Principale alleato contro le malattie

Il sistema immunitario è la nostra difesa contro le malattie generate sia da agenti estranei al corpo, sia da malattie che vengono generate dal nostro corpo per errore.

Quando stiamo bene non ci pensiamo, ma lui è sempre in moto e si occupa di vagliare e controllare tutto quello che entra in contatto con noi.

Dovremmo prenderci cura di lui ogni giorno!



Quanti ne abbiamo?

È un complesso sistema di difese che vengono messe in campo per difenderci.

È distribuito in tutto il corpo e messo in comunicazione dai vasi linfatici e dal sistema circolatorio.

Ne esistono di 2 tipi:

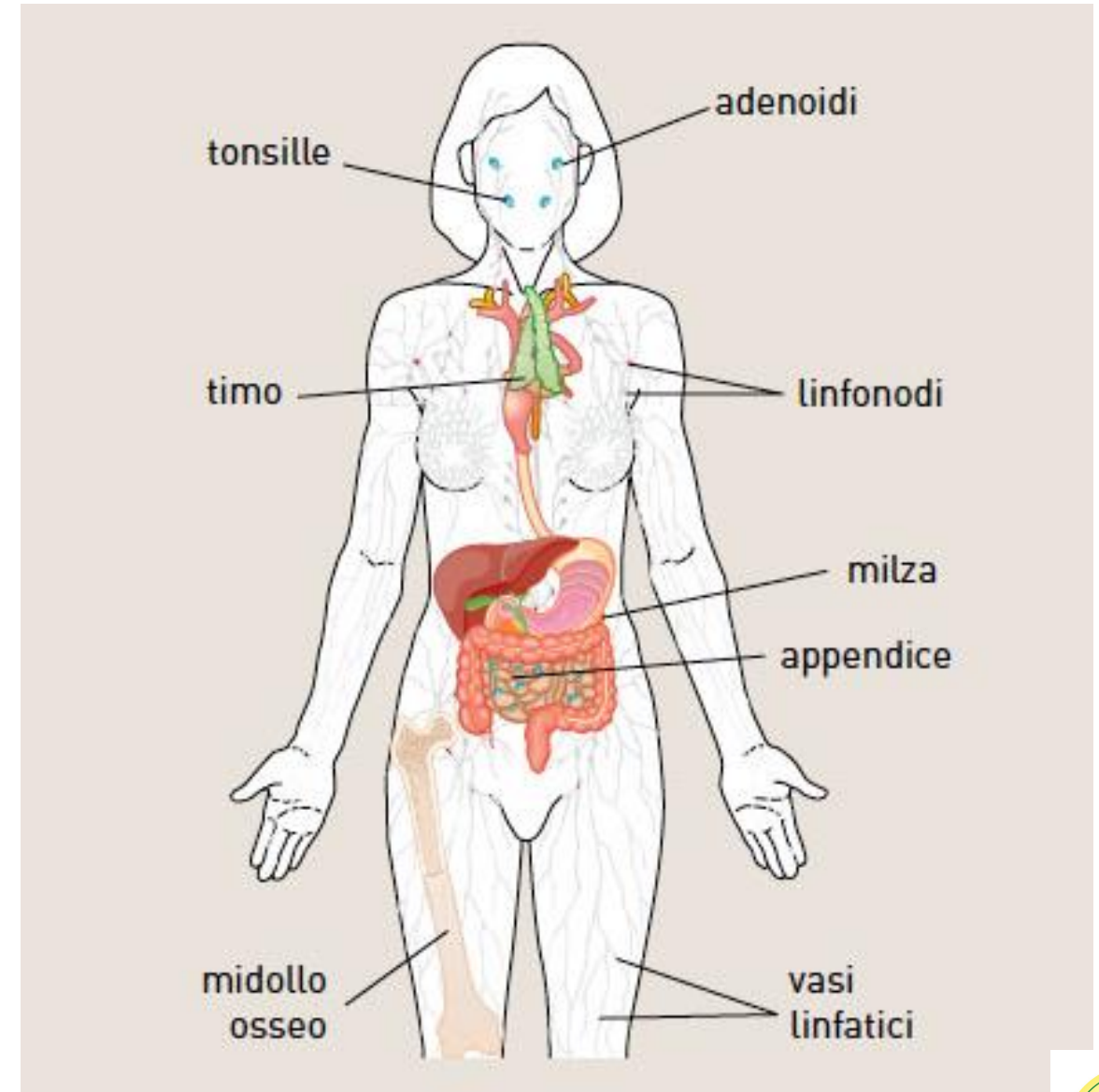
1. **Quello innato**, con il quale nasciamo. È il più antico ed è presente anche nelle piante e negli animali rappresenta la prima linea difensiva.

È presente **fin dalla nascita** e comprende sia le barriere dell'organismo (la **pelle**, le **membrane mucose** presenti nelle parti del **corpo** a diretto contatto con l'esterno, come ad esempio **bocca**, **naso** e **orecchie** e le **secrezioni** come la **saliva** o il **sudore**) che **cellule** e **proteine circolanti** che fungono da regolatori e mediatori della **risposta infiammatoria** dell'organismo. Se l'agente aggressivo supera questa barriera, l'**organismo** reagisce producendo e mobilizzando **cellule** e **sostanze** che servono a fronteggiare e riparare i danni subiti. Risponde agli attacchi «fagocitando» gli invasori.

1. **Quello acquisito**, che acquisiamo man mano che cresciamo, diventa più forte e capace con il tempo e l'esposizione. Essendo **una risposta** che l'organismo fabbrica **su misura** a seconda dell'agente estraneo, l'**immunità specifica o adattiva** è molto **più veloce ed efficace** rispetto a quella **innata**.

Si tratta di una **difesa mirata** nei confronti di determinati **antigeni**, ovvero sostanze che il nostro organismo riconosce come estranee. Risponde agli attacchi generando anticorpi che segnaleranno la presenza di agenti patogeni per fare in modo che il corpo li elimini creando veri e propri eserciti. È capace di ricordare e dunque di non farci riammalare di alcune malattie.

Il sistema immunitario riconosce il corpo che sta proteggendo come proprio (self) e in modo simile riconosce come non dannose molte sostanze che introduciamo ad esempio con l'alimentazione. Questa capacità si chiama «**tolleranza di sé**».



Cibo e sistema immunitario

- Nuove scoperte rivelano come cibi specifici siano in grado di contribuire ad affinare il sistema immunitario, mantenerlo in forma ottimale per aiutare a contrastare la malattia, si è notato inoltre che più bassa è l'infiammazione dal corpo più si guarisce in modo veloce ed efficace.
- Quello che mangiamo e beviamo può attivare o disattivare i due reparti immunitari: innato e acquisito in difesa della salute.

Sistema immunitario troppo attivo? Esempio:

- Quando il sistema immunitario sbaglia e non riconosce come amico un "polline, un pelo di cane, un alimento" lo cataloga come potenzialmente dannoso e invia un segnale alle sue cellule sparse per tutto il corpo di liberarsi il più velocemente di questo "intruso" che potrebbe potenzialmente farci ammalare.
- Nascono così le allergie.

Sistema immunitario indebolito? Esempio:

- Quando il nostro sistema immunitario è compromesso può spianare la strada a diverse patologie quali infiammazioni croniche che portano a malattie dolorose quali artrite e altre patologie fino al cancro.

Dove sta il giusto? Nel mezzo! Come possiamo aiutarci? Alimentandoci in modo sano e variato, dando al corpo tutti i nutrienti che gli servono per funzionare al meglio ogni giorno della nostra vita.



Interessato al resto delle
informazioni?

Contattami per iscriverti
al webinar



Chiara Pelossi-Angelucci

Integrative Nutrition Health Coach

Plant based specialist

Corsi di cucina

Consulenze alimentari

www.chiarapelossi.com

www.cavoliamerenda.ch

Tel. / WhatsApp 078 822 31 40

chiara.pelossi@bluewin.ch

