

CORRIERE DELLA SERA

OROSCOPO

20 MARZO 2021

Accedi / Registrati

OGGI

SCOPRI DI PIÙ

Edizione cartacea o digitale. Scegli quella che preferisci



ATTUALITÀ

PEOPLE

GOSSIP

BENESSERE

FAMIGLIA

CUCINA

OROSCOPO

VIDEO

POSTA



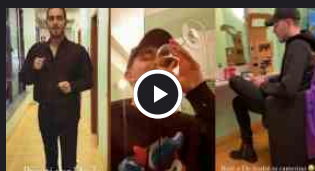
I VIDEO DI OGGI



Alena Seredova, la figlia Vivienne Charlotte cresce a vista d'occhio ed



Ellsabetta Gregoraci e Flavio Briatore tornano insieme per il



Tommaso Zorzi, tra guardaroba immenso e un bicchierino... fa la star



Bobo Vieri, il completino per il padel è imbarazzante! E Costanza

FAMIGLIA | SALUTE

Uno scudo personale contro il Covid?
Alzate le difese immunitarie

18 marzo 2021

Condividi



Poche precauzioni possono aiutare a tenere lontana l'infezione. La prevenzione passa anche dall'alimentazione: vitamine e probiotici vengono in aiuto

A un anno dall'insorgenza della pandemia da Covid-19, la parola d'ordine resta prevenzione.

I dati relativi alla terza ondata dell'infezione del Sars-Cov-2, il coronavirus che provoca la malattia, non lasciano spazio a dubbi: in attesa della vaccinazione di massa, dobbiamo fare tutto il necessario per proteggerci da questo nemico invisibile che continua a infettare, fare ammalare e talvolta uccidere. «La lentezza della politica nel prendere decisioni idonee, insieme all'aver un po' tutti quanti abbassato la guardia contro il nuovo coronavirus e alla comparsa di varianti virali più contagiose, ha fatto sì che il numero di nuovi casi di infezione sia cresciuto rapidamente e in modo preoccupante», ha spiegato Nino Cartabellotta, presidente della Fondazione Gimbe (Gruppo italiano per la medicina basata sulle evidenze) durante un meeting dell'Unione nazionale medico scientifica di informazione (Unamsi). «E, purtroppo, siamo in ritardo anche sul piano vaccinale di massa», dice lo specialista. È necessario quindi proteggersi con le mascherine, l'igiene delle mani, la sanificazione delle superfici, il distanziamento sociale ma anche con un potenziamento dell'efficienza del nostro sistema immunitario.

LAVATE BENE MANI E SUPERFICI - Un rapporto dell'Istituto superiore di sanità

NOTIZIA DI OGGI



VI MOSTRIAMO GLI INTERNI CHIC

Maurizio Gucci, il superattacco milanese di piazza San Babila venduto al magnate indiano dei farmaci: guarda gli interni, è un sogno! - [LEGGI](#) | [FOTO](#) | [VIDEO](#)

CONSIGLI PER LA FAMIGLIA



Oggi il dottore visita "on line"

[LEGGI](#) [ALTRI ARTICOLI](#)



PIÙ LETTI



chiarisce che il coronavirus ha una capacità di sopravvivenza differente in base alle varie superfici su cui si posa. Sulle plastiche e l'acciaio inossidabile il virus può resistere fino a sette giorni, sul cartone quattro ore e sul rame 24. Sui tessuti e sul legno, il Sars-Cov-2 sopravvive un paio di giorni, mentre è presente fino a circa quattro giorni su superfici lisce come banconote e vetro. Per questo è importante lavarsi frequentemente le mani con acqua e sapone o utilizzare soluzioni idroalcoliche a una concentrazione di alcol di almeno il 60%. Le superfici vanno pulite con acqua e sapone o comuni detergenti neutri per rimuovere lo sporco e poi è bene disinfettarle con soluzioni a base di ipoclorito di sodio (candeggina/varechina) o alcol adeguatamente diluite.

MANGIATE SANO PER CREARE UNA BARRIERA – Gli esperti dell'Istituto superiore della sanità ricordano come mantenersi attivi con un'alimentazione varia ricca di frutta e verdura sia importante per migliorare lo stato di salute generale. Le carenze nutrizionali, infatti, possono compromettere la risposta immunitaria e renderci più suscettibili alle infezioni. Gli scienziati sottolineano che il funzionamento del sistema immunitario ha bisogno dell'azione di vari micronutrienti come le vitamine, per esempio la D, la C, la E e quelle del gruppo B.

È stato notato (ma manca ancora una conferma scientifica) che nelle persone che contraggono il Covid-19, le manifestazioni più gravi insorgono nei pazienti con carenza di vitamina C e vitamina D. Per un sistema di difesa efficiente sono tuttavia necessari anche altri elementi come il selenio, lo zinco, il rame, il ferro, il magnesio e un ruolo importante è giocato pure dagli aminoacidi, da sostanze ad attività antiossidante e da l'azione amica del microbiota intestinale, che può essere potenziata con l'uso di probiotici e fermenti lattici. Non va tralasciata l'importanza della fitoterapia. *Fabio Firenzuoli*, direttore del Cerfit, Centro di ricerca e innovazione in fitoterapia dell'Azienda ospedaliera universitaria Careggi di Firenze, spiega sul sito di Federsalus come diversi estratti di piante contenuti in integratori alimentari possano potenziare l'efficienza del sistema immunitario. È opportuno, precisa Firenzuoli, che l'uso di questi preparati venga suggerito da una figura professionale quale farmacista, erborista, biologo nutrizionista o medico.

Daniilo Ruggeri



AMORI

Nathan Falco, compleanno da vip... con mamma Elisabetta Gregoraci e papà Flavio Briatore che mettono da parte i veleni



AMORI

Elisabetta Canalis è in Italia con la figlia Skyler Eva. E il marito Brian Perri è molto lontano...



NOTIZIE

Maurizio Gucci, il superattico milanese di piazza San Babila venduto al magnate indiano dei farmaci: guarda gli interni, è un sogno!

VIDEO IN EVIDENZA

Alena Sereдова, la figlia Vivienne Charlotte cresce a vista d'occhio ed è dolcissima! Guarda il video privato

Guarda

Leggi altri consigli per il benessere della tua famiglia [QUI](#)

Oggi © RIPRODUZIONE RISERVATA

commenta

0

SUGGERITI DALLA REDAZIONE

TAG: cerffit, coronavirus, covid-19

HOT VIP
I PIÙ VISTI DI OGGI

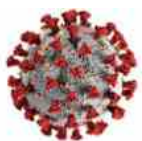
OGGI CONSIGLIA

ARTICOLI CORRELATI

**TECNOLOGIA**

A Bergamo nasce il nuovo Emergency Center di Humanitas Gavazzeni, per le emergenze presenti e future

[Leggi](#)

**VARIE**

Coronavirus, affrontarlo al meglio con le cinque proposte del Laboratorio Salute di M'impegno

[Leggi](#)

**VARIE**

Covid-19, la doppia vittoria di Marcellino contro i nemici invisibili

[Leggi](#)

Lascia un commento



Scrivi un commento.



reCAPTCHA

Esegui l'upgrade a un [browser supportato](#) per generare un test reCAPTCHA.

[Perché sta capitando a me?](#)

Privacy - Termini

INVIA COMMENTO

[Cos'è questo?](#)

INIZIATIVE

SITI PARTNER

OGGI

ATTUALITÀ

NOTIZIE

PEOPLE

VIP E STAR

GOSSIP

AMORI

MODA

TENDENZE & STAR

BELLEZZA

BEAUTY & STAR

ABBONAMENTI DI OGGI

Edizione cartacea o digitale. Scegli la formula che preferisci



OPINIONI
BLOG DEL
DIRETTORE

FAMIGLIE REALI
PROGRAMMI TV E
SPETTACOLI
PERSONAGGI

HOT
PARTY

ABBIGLIAMENTO E
ACCESSORI
SFILATE

TRUCCO & PROFUMI
VISO & CORPO
CAPELLI
MEDICINA ESTETICA
SPA E CENTRI
BENESSERE

ABBONATI ORA



EDICOLI E ESTERE

NEWSLETTER DI OGGI

Per essere sempre aggiornato segui la newsletter di OGGI!

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

SEGUICI SU



BENESSERE

NEWS
DIETE
FITNESS
SPECIALI

FAMIGLIA

SPECIALE SALUTE

CUCINA

NEWS
RICETTE
SCUOLA DI CUCINA
PARTNER

OROSCOPO

OROSCOPO DI OGGI
OROSCOPO DI
DOMANI
FAMIGLIA

VIDEO

POSTA

**SCOPRI TUTTA LA
FAMIGLIA OGGI**

IL SETTIMANALE
OGGI
OGGI CUCINO
FREE-VIVERE SENZA
GLUTINE
OGGI ENIGMISTICA

Free - l'arte di vivere senza glutine | Abitare | Amica | DoveClub | DoveViaggi | IoDonna | Living | Style | Io e il mio bambino
| Quimamme | Corriere della Sera | La Gazzetta dello Sport

Copyright 2021 RCS Mediagroup S.p.A. - Divisione Media - Via Rizzoli 8 - 20132 Milano | Advertising: RCS Mediagroup S.p.A. - Div. Communication Solutions | Dati societari
Direttore Responsabile Umberto Brindani | Scrivi alla Redazione | Cookie policy e privacy