

SALUTE: Calorie a prova di febbre

Inviato da di Tiziana Moriconi (L'Espresso)
lunedì 05 gennaio 2009

SALUTE - Chi sta a dieta rischia più degli altri di ammalarsi di influenza. Lo afferma Elizabeth Gardner, immunologa della Michigan State University, in una ricerca pubblicata sul 'Journal of Nutrition': una restrizione dell'apporto calorico causa, infatti, un abbassamento delle difese immunitarie. Gardner ha eposto un gruppo di animali da laboratorio a un virus dell'influenza. Mentre parte di loro ha continuato a ricevere un apporto calorico nella norma, alcuni topi sono stati messi a dieta e hanno mangiato il 40 per cento di calorie in meno. Le conseguenze del regime ipocalorico non sono state positive: i topi si sono rivelati più vulnerabili al virus, hanno impiegato più tempo a guarire e hanno visto aumentare la mortalità nei primi giorni di infezione. La loro reazione immunitaria è stata quindi decisamente meno forte, nonostante la dieta di entrambi i gruppi fosse stata integrata con vitamine.

Il motivo non è ancora chiaro. Potrebbe essere legato al ruolo delle cellule natural killer, un particolare tipo di linfociti che entra in gioco nei primi stadi dell'influenza, quando l'organismo non ha ancora sviluppato gli anticorpi specifici per il virus. A quanto pare, un organismo sottoposto a una restrizione drastica delle calorie sembra incapace di produrre le cellule killer in quantità sufficiente a contrastare l'infezione. "Possiamo limitare l'apporto calorico per otto mesi all'anno, ma durante i quattro mesi della stagione influenzale abbiamo bisogno di riportarlo entro i valori normali", spiega Gardner. Secondo la ricercatrice questo è un suggerimento che dovrebbero tener ben presente soprattutto anziani e bambini, che assumono normalmente poche calorie, e chi segue diete dimagranti.
(L'Espresso - 02 gennaio 2009)