

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

*Al servei de
les persones*

**Alimentació
per cuidar les
defenses**



Fundació
Crèdit Andorrà



Alimentació per cuidar les defenses

El sistema immunitari o de defensa és el conjunt de mecanismes que protegeixen l'organisme d'infeccions causades per paràsits, fongs, virus i bacteris, de l'exterior i del mateix cos.

Amb l'edat:

- Hi ha menys *cèl·lules de defensa* i responen més lentament.
- Les estructures cel·lulars són més fràgils.
- Això provoca que les malalties s'allarguin més i que, per tant, alhora també disminueixin les reserves de nutrients clau.

SÍMPTOMES de l'anomenada “baixada de defenses”

- Panses (pupes) als llavis.
- Cansament.
- Ferides que tarden a cicatritzar.
- Mal muscular.
- Cabell que cau o fràgil.
- Anàlitiques alterades (transaminases, ferro baix, glòbuls blancs...).

Amb l'alimentació podem ajudar a **mantenir o augmentar** les nostres defenses, prenent una sèrie de nutrients clau.

- **Vitamina C.** La podem trobar en tota la fruita, sobretot els cítrics, també en el kiwi, les maduixes i la pinya i en algunes hortalisses de color vermell, com els pebrots i el tomàquet, sempre que els mengem crus!
- **Vitamina D.** La produeix el mateix cos gràcies al contacte amb el sol, però n'hauríem de consumir sobretot a l'hivern, a través del peix blau, els lactis i els ous.
- **Vitamina A.** Es troba en totes les fruites i verdures de color taronja o verd fosc, i també als ous.
- **Vitamina E.** Oli d'oliva i llavors, fruits secs i l'alvocat.
- **Ferro.** Carns vermelles, peix blau i llegums.
- **Seleni.** El trobem en els llegums, els cereals i els fruits secs.
- **Magnesi.** El trobem en els lactis, verdures, llegums, cereals i la xocolata.
- **Zinc i coure.** Marisc, peix, ous i carn en són la font principal.
- **Omega 3 i 6.** Peix blau i productes enriquits.
- **Probiòtics.** Iogurts fermentats (tipus Actimel, quefir).
- **Prebiòtics.** Verdures filamentoses, all, ceba i fruita.

Aliments imprescindibles

- Lactis: iogurts i quefir, llet omega 3 i formatges curats.
- Cereals integrals, llegums i fruits secs.
- Fruita i verdura de color verd, taronja i vermell.
- Oli d'oliva, pipes de gira-sol i carbassa.
- Peix blau, ous, carn i marisc.

Altres aspectes per tenir en compte

- Un bon descans.
- Exercici.
- Relax.
- Contrast de temperatura.

Exemple de menú

Exemple de dieta funcional	
ESMORZAR	Suc natural + iogurt o llet amb cereals o pa integrals.
MIG MATÍ	iogurt fermentat + 1 grapat de fruits secs.
DINAR	Llegums o arròs integral amb peix blau o carn i verdures + fruita.
BERENAR	Formatge o iogurt + nous + 1 fruita.
SOPAR	Crema de verdures + truita o peix + iogurt.

Preguntes i respostes

Quins aliments són imprescindibles per mantenir les nostres defenses?

Les fruites i les verdures crues, l'oli d'oliva verge, els iogurts, el peix, la carn i els fruits secs.

Quins aspectes també són importants?

- La varietat en el tipus i la preparació dels aliments.
- Triar els aliments més naturals i rics en fibra.
- Un bon descans i la pràctica habitual d'exercici físic.

Has de saber que

Per mantenir altes les defenses caldria prendre cada dia:

- Un suc natural a base de cítrics,
- un iogurt,
- una amanida de vegetals de diferents colors amb oli d'oliva verge i 1 cullerada de fruits secs, i
- 3 cops per setmana: llegums o arròs integral.

